ADOLFO GIAQUINTO

Mangiar bene per viver bene

Consigli e ricette pratiche per la cucina buona, semplice e facile, applicata all'igiene ed alla praticità della vita

Trattato approvato ed encomiato dall'illustre Prof. Comm. GAETANO MAZZONI chirurgo di S. S. LEONE XIII

VOLUME UNICO L. 7-50

TUTTI I PADRI DI FAMIGLIA

che amano il buon andamento della loro casa, hanno l'obbligo di abbonarsi al

MESSAGGERO DELLA CUCINA

diretto da ADOLFO GIAQUINTO

Giornale quindicinale di cucina casalinga **veramente utile e pratica,** ricco di molte e svariate rubriche, indispensabile alle signore, signorine, cuoche, fantesche, educandati, pensioni, piccole trattorie, ecc.

Inviando L. 4 ad

ADOLFO GIAQUINTO

ROMA - Via dei Prefetti, 12 - ROMA

si riceve il giornale per un anno franco di porto in tutta Italia.

PARTE I.

Alimentazione e igiene.

Attenti come si mangia!

Chi se ne intende un po' di fisiologia, anzi chi solo voglia riflettere tranquillamente, comprenderà che i cibi possono mutarsi in sangue solo quando sieno dai sughi digestivi ridotti in una poltiglia; ma questo non può avvenire se non sieno ben triturati dai denti. Il nostro stomaco non è fatto per ridurre in briccioli ciò che entra in esso, come lo stomaco dei polli, il quale ha pareti tanto forti, che possono sminuzzare anche corpi molto solidi, e lo stomaco degli animali rapaci provveduto di umori tale da digerire non solo grossi brani di carne, ma anche pezzi di osso.

Essendo ristretto il potere dello stomaco umano, bisogna che i denti facciano l'opera loro come conviene, se no peggio per la salute. I pezzi di pane, di patate, di frutta, ecc., che giungono allo stomaco non masticati bene, passano come son venuti, non sono digeriti. Chi dunque mastica male, riempie per vero il suo stomaco, ma senza nessun vantaggio, anzi con danno. Il proverbio dice: « non si vive di ciò che si mangia, ma di ciò che si digerisce, » e così tutti gli uomini volessero rammentarlo.

Il non masticare e il trangugiar in fretta le vivande è origine di molte malattie. Infatti i cibi non masticati, nell'intestino entrano in fermentazione, e cagionano ventosità, infiammazioni, paralisie ed altri mali. Intanto ne patisce la nutrizione di tutto il corpo, così che anche qui si può dire che da piccole cagioni derivano grandi effetti.

Quante persone soffrono di difficoltà nella digestione, di stitichezza, di emicrania, ecc., e cercano un rimedio in medicine disgustose, mentre potrebbero guarire presto, facilmente e radicalmente solo se avessero, permettete che lo dica, il buon senso di masticare bene e di preparare convenientemente nella bocca il cibo che deve passare allo stomaco.

La masticazione lenta e regolare delle vivande non giova soltanto a sminuzzarle, e ad agevolare così il mescolarsi dei sughi digestivi; essa, specie quando si tratti di cibi che contengano amido, ha ancora un effetto assai importante, cioè di rendere tali sostanze nutritive atte ad essere digerite, e ciò colla saliva: v'è infatti circa il tre per cento di ptialina, e questa muta l'amido nello stomaco, in parte anche nella bocca, in destrina e in zucchero d'uva, rendendolo così di facile digestione.

Per masticar bene i cibi però si richiedono due condizioni indispensabili, e cioè che i denti sieno in buono stato e idonei all'ufficio loro, ciò che si può ottenere colle debite cure; poi che durante il pasto, il quale non deve essere fatto in fretta, s'abbia la necessaria tranquillità di anima e di corpo.

Quanto alla prima condizione, cioè i denti sani, dobbiamo pur troppo riconoscere che la necessità di curare questi importantissimi ausiliari dello stomaco non è apprezzata come si conviene. Pare che i nostri antenati avessero più giudizio di noi; infatti Tacito, parlando degli antichi Germani, riferisce che, grazie alle cure usate, conservavano i capelli e i denti fino a tarda vecchiaia. Oggi le cose vanno ben diversamente.

Noi vediamo dei giovani coi denti rari e cariati, delle giovinette colla dentatura guasta, impotente alla masticazione e, quel che è più ripugnante, esalante un fetido odore.

Alcuni casi, purtroppo, dipendono da malattie ereditarie, altri da ambienti umidi, malsani dove si vive; ma più spesso, credetelo, dipende dalla cattiva igiene.

Il troppo fumare, la poca pulizia e i rimedii dei ciarlatani sono la rovina dei denti.

Bisognerebbe prima di tutto adoperarsi perchè nelle scuole si inculcasse ai fanciulletti quanto sia necessario conservare in buono stato i denti, e dar loro regole brevi e chiare per rendere ad essi tutti agevole questa cura importantissima. Sarebbe poi necessario persuadere di ciò anche i genitori, e questo con pubbliche conferenze e con scritti adatti all'uopo.

Rispetto alla seconda condizione, vale a dire di godere della necessaria tranquillità durante i pasti, che non devono essere fatti in gran fretta, ma durare un certo tempo, noterò quanto segue. Chi vuol essere sano e rimaner tale, e aver e conservarsi uno stomaco forte ed atto a digerir bene, deve attendere ai suoi pasti e curare la digestione con quello studio e con quell'esattezza che pone nel compiere le altre sue faccende, e non lasciarsi spaventare dall'idea di spendere un po' di tempo di più, giacchè tale supposta perdita è compensata dal guadagno che ne ritrae la salute e dalla forza e dall'energia con cui si potrà poi attendere alle proprie occupazioni.

Quando dunque si mangia, si deve astenersi da tutto quanto può turbare questa operazione importantissima. A tavola non si legga, si caccino tutti i pensieri che possono distrarci di troppo e si converse coi commensali. Si badi bene a masticar lentamente; le vivande molli si mangino con un bocconcino di pane duro; ed a proposito di pane si preferisca quello di un giorno, anzichè quello fresco e caldo. Durante i pasti non si beva molto, ma si sorseggi del vino leggero o annacquato. Solo

alla fine del pasto, un mezzo bicchiere o poco più di vino generoso, può agevolare la digestione e dare tonicità all'apparato digerente.

Finito il pasto non conviene dedicarsi a nessun lavoro fisico nè intellettuale, state alcun poco nel dolce far niente, chiacchierate, fumate uno zigaro e date tempo allo stomaco di adempiere le sua missione, missione grave, importante, perchè è quella di provvedere il nutrimento per tutti gli organi che formano quella macchina sublime che è il nostro corpo.

Dott. Luigi May.

Appetito.

Il ritorno dell'appetito nelle convalescenze è buon segno, ma spesso gli ammalati accusano un grande appetito più per desiderio, che per bisogno organico. Sta nella sagacia del medico e di chi assiste il convalescente di sorvegliare ed accertarsi se è realmente appetito di palato o di stomaco.

Occorre esser vigilanti e non esagerare, perchè se è male il dar da mangiar troppo a chi non ne ha di bisogno, è peggio ancora negargli il cibo allorchè lo stimolo dell'appetito si manifesta energicamente.

Accade talvolta che in conseguenza di una lunga dieta subìta od anche per il cattivo stato in cui trovansi le vie digestive che l'appetito si smussa al momento stesso in cui la nutrizione avrebbe bisogno di manifestarsi più energicamente; in tal caso sarà dovere di chi assiste il convalescente, di eccitare i desiderii alimentari di lui anzichè moderarli.

Distraetelo, tenetelo il più possibilmente di buon umore, procurate d'invogliarlo con cibi variati ed appe-

titosi, mangiate in sua compagnia, in conclusione ponete in opera tutti gli strattagemmi per stuzzicare l'eretismo digestivo.

Accade ancora che un convalescente si predispone a mangiare con disgusto, ma dopo i primi bocconi l'appetito si risveglia; ciò accade perchè in seguito al fregamento della lingua sui bocconi essa si libera della cosidetta *pàtina* che abitualmente vi risiede, specie su quella dei convalescenti e dei dispeptici, e che gli impedisce ogni specie di sensazione gustativa.

Sarà bene perciò che i convalescenti e gli ammalati si nettino bene la bocca prima dei pasti, e raschino la lingua o con uno spazzolino, o un tagliacarte d'osso, od anche con un pannolino ruvido, e poi si sciacquino con acqua schizzata d'anaci o di menta.

La stessa precauzione necessita di ripetere dopo ciascun pasto, per impedire che delle particelle di alimenti rimaste aderenti alla muccosa boccale o negli interstizî dei denti producano un puzzo sgradevole.

L'uso dei *sciacqua-bocca* che la moda ha posto quasi in disuso a detrimento dell'igiene, dovrebbe essere di rigore per i malati e convalescenti.

Alimentazione nelle malattie acute infettive.

Nelle malattie acute infettive la dieta non può essere indicata esattamente, in un libro, malattia per malattia, dipendendo questa dalla natura del morbo, dalla sua gravità, dalle complicazioni, dalle condizioni fisiche del malato, e purtroppo, anche da que e finanziarie.

In queste malattie solo il medico deve esser di guida caso per caso, giorno per giorno.

Accenneremo qui solamente ad una dieta tipica: quella liquida per il tifo.

Alimentazione liquida nel tifo.

Latte: appena alzato il primo bollore sia messo a raffreddare, e solo allora venga somministrato. Per la quantità può variare da mezzo litro a due nell'adulto, e ad uno nei bambini, in relazione di quant'altro viene somministrato durante il giorno e durante la notte.

Nei casi gravi la dieta consiste quasi sempre *esclusivamente* in latte, ed allora può superare anche i due litri, se il malato li tollera. Riguardo al modo e al tempo di somministrarlo preferisco le dosi piccole e frequenti.

Potete aggiungere al latte dei pezzetti di ghiaccio e farveli liquefare; nei casi poi di intolleranza, prima di decidervi a sospendere il miglior cibo per il malato, tentate l'unione di un po' di caffè nel latte freddo, ovvero aggiungete qualche cucchiaio di acqua carbolica, o di qualche acqua aromatica (menta, finocchio, ecc.) qualche cucchiaio di cognac e somministratelo a dosi minori e più frequenti.

Caffè: ottimo per rialzare le forze cardiache, va dato, dietro consiglio del medico, naturale o con ghiaccio, o con latte, ma sempre freddo.

Brodo: anche il brodo deve esser freddo, e senza aromi di sorta, e sia ben sgrassato.

Di manzo, di vitella o di pollo che sia, dobbiamo ricordare che (contrariamente a quanto si crede) il brodo non è affatto un nutrimento di valore; esso contiene appena il 3, ed al massimo il 6 per cento, delle sostanze azotate che sono nella carne, in conseguenza di ciò, quando è possibile, non si riduca a solo brodo la dieta del malato, poichè da questo non riceverebbe un nutri-

mento sufficiente. Con ciò non intendo che si escluda il brodo, perchè egli produce un'azione stimolante sui nervi dello stomaco, è gradevole al gusto, e per quanto piccola ha sempre la sua parte di nutrizione, e, relativamente allo stomaco di un tifoso è più utile che non in uno sano.

Ottima in questa malattia anche la *Gelatina Excelsior-Giaquinto*, da somministrarsi sia a cucchiaini, sia sciolta nel brodo.

Uova: Molte volte il medico non permette la somministrazione di uova. Quando ne avete ottenuto il permesso guardate che siano freschissime. In genere si somministra il tuorlo sciolto nel brodo: ma potrete pure unirlo al latte.

Vino: raramente si permette l'uso del vino: ma quando le forze cardiache accennano a diminuire, se ne può consentire qualche cucchiaio, preferisco il vino rosso, vecchio, asciutto.

Alimentazione nel reumatismo, acido urico, gotta.

Poche parole sulla dieta che devono usare i cosidetti *urici*, cioè coloro che sono affetti da malattie derivanti da acido urico. La miglior regola sarebbe che costoro diventassero dei veri *vegetariano*, cioè a dire si alimentassero di soli vegetali, in quanto che l'acido urico è un prodotto di combustione dell'azoto (1), quindi quanto minore sarà l'azoto introdotto, tanto minore ne sarà il risultato della sua incompleta combustione.

Gli ammalati sottoposti al vegetarismo debbonsi nutrirsi quasi esclusivamente di frutti, di radici, di erbaggi e della parte più carnosa di erbe o piante.

(1) L'azoto è appunto contenuto in gran parte nelle sostanze che sono ricche di albumina quali le carni in genere e le uova, di qui la loro proibizione.

A questo proposito l'illustre prof. *Fonsangrives* (1) nel lodare la dieta vegetale in simili malattie, racconta che alcuni anni or sono, allo scopo di studiare questo regime rigoroso volle stabilirsi nel convento di certi trappisti, i quali, come ognuno sa, vivono esclusivamente di vegetali, e trovò che tale sistema di nutrizione non indebolisce niente affatto le forze fisiche dell'uomo, come da taluno si afferma.

Egli dice: « Il regime dei trappisti vien regolato come segue: Dal 14 settembre al primo sabato di quaresima essi fanno un solo pasto, e questo avviene *dodici ore* dopo essersi levati dal letto. Quest'intervallo colmato dal lavoro manuale e dagli esercizi di pietà sembra considerevole, nonostante i trappisti ci si trovano a meraviglia, e la prova più convincente è che i disturbi delle funzioni digestive sono rarissime nella comunità. Il rimanente dell'anno, cioè, la primavera e l'estate fanno due pasti.

« Il nutrimento ordinario dei trappisti si compone di 370 grammi di pane, nei quali aggiungono talvolta delle patate; d'una zuppa (2) dalla quale sono rigorosamente esclusi qualunque specie di grasso, di olio, o di burro, ma in certe epoche determinate soltanto un po' di latte; e finalmente d'un piatto di radiche o legumi bolliti soltanto. La carne, il pesce, il burro, le uova, ecc., sono vietate a chi sta bene in salute. L'olio è permesso solo nell'insalata.

« La bevanda usuale è mezzo litro di sidro.

« Frutta cruda o cotta e mai formaggi.

« Simile nutrimento è di tale monotonia, e di tale insipidità che non permette di sorpassare i limiti di una

(1) *Hygiène alimentoire. Paris libraire I. B. Baillière et Fils.*
(2) D'erbe, di pane, ecc.

rigorosa sobrietà. In conseguenza, non c'è neppure bisogno di dire che le indigestioni sono sconosciute alla Trappa, e che la gotta, castigo personale o ereditario di un'abusiva succulenza di regime, va, secondo l'espressione della favola, a piantar le sue tende altrove. »

Però non tutti gli urici si possono adattare ad un tal regime, ed allora si limiti l'uso delle carni quanto più è possibile, e si preferiscano carni bianche (pollo, vitella, pesce, animelle), e ciò dietro consiglio del medico curante.

Anche il vino dev'essere usato molto parcamente. Del latte, invece, se ne farà uso abbondante.

Alimentazione per i diabetici. (1)

L'oggetto di questo libro è di dare a quelli che sono in dieta per diabete due cognizioni; dei scientifici principii sui quali la dieta si basa, e un numero di ricette per fare piatti, *entrées*, ecc., i quali possano senza danno apparire alla tavola del malato.

Ordinariamente la dieta consiste di un numero di sostanze derivanti principalmente dal mondo organico (p. es., dagli animali e dai vegetali), uniti con certi prodotti inorganici, vale a dire, saline ed acqua. La porzione inorganica del nostro nutrimento ora non c'interessa. La porzione organica contiene certi principii, i quali dalla loro composizione chimica sono raggruppati in tre classi riferite qui sotto.

I principii della prima classe prepondevano in quelli articoli di nutrimento generalmente conosciuti come: pesce, carne e pollame, e formano il gruppo dei *nitrogenous* o gruppo della carne. Benchè notabilmente presente

(1) Da una pregevole pubblicazione di W. H. et M. R. S. Poole.

nella carne e generalmente nel nutrimento animale, qualche membro del gruppo al meno occorre in grande o piccola quantità in tutto il cibo vegetale. Il latte pure contiene materia introgena in considerevole quantità, mentre il formaggio consiste principalmente, benchè non intieramente, in caseina, un membro del gruppo.

Il secondo gruppo, conosciuto come *hidrocarbons* (idrocarburi), abbraccia i principii di cibo di natura grassa. Questi sono rappresentati dal grasso, burro, crema ed olio.

La terza classe, *carbotydrates*, include le differenti forme dello zucchero, inoltre certi principii che sono alleati a lui, e i quali si convertono in zucchero durante il processo della digestione; uno di questi, il quale più frequentemente occorre negli articoli del cibo ordinario, è l'amido.

Adesso l'intero oggetto della dieta imposta ai malati di diabete è di eliminare il più possibile la terza classe dal loro cibo, ed è meglio prima di tutto far menzione di quelli articoli che costantemente formano una porzione del nutrimento normale, i quali non debbono essere mangiati dal malato.

Il malato non deve mangiare pane, e qualunque cosa fatta o contenente l'ordinaria farina di grano. Questo include tutte le minestre e sughi infittiti con farina, pesce e cotolette panate fritte, e altri piatti della stessa natura.

Budini di latte. Il latte in sè stesso contiene una certa quantità di zucchero, e la quantità di latte usata dipende in ogni caso dagli ordini del medico, ma, a meno che specialmente permessa, la quantità deve essere più piccola possibile, la crema può essere invece usata. Tutte le sostanze usate come basi nei budini di latte sono inam-

missibili, ciò è dovuto alla grande quantità di amido in esse contenuta. Sotto questo capo viene messo, riso, sugo, maccheroni, e tutte quelle cose, le quali non possono essere mangiate, sia con o senza latte. Non devono permettersi minestre o salse contenenti alcuna delle cose sopra dette.

Vegetali. Tutti i vegetali contengono principii della terza classe, ma questo avviene in molte varie proporzioni, essendo generalmente più abbondante nelle radici e semi che nelle foglie. La seguente lista include la maggior parte dei vegetali comunemente usati, i quali non *devono* essere mangiati dal malato: patate, carote, pastinache, carciofi di Gerusalemme, barbabietole, scorzonere, piselli (nemmeno verdi o in forma di farina per minestre) fagiuoli (grossi fagiuoli).

Altre possono essere occasionalmente mangiate in piccola quantità, come rape, carciofi e pomidori. La frutta, meno poche eccezioni, è dannosa. Appresso verrà data una lista dei vegetali che possono essere mangiati. Alla lista delle cose che non devono mangiarsi, bisogna aggiungere certi articoli che generalmente non si credono dannosi, come salciccie e ripieni, contenendo ambedue del pane. Sughi infittiti, i quali contengano farina, zucchero e tutte le ordinarie cose dolci, in qualunque forma, non devono mangiarsi.

Il malato può mangiare carne macellata, pesce e frutti di mare, pollame, caccia, ecc., sempre badando che nè farina, nè pane siano usati nel cucinare. Il pesce può friggersi coll'uova, ma non con pangrattato. Il ripieno, quando pane o patate siano in esso, non deve mangiarsi.

Formaggio, crema e burro sì.

Il pane di glutine, biscotti di crusca, o biscotti fatti con farina di mandorle anche.

Tutte le specie di noci, eccetto le castagne. Di queste, mandorle, noci del Brasile, noci di cocco, sono molto usate nel cucinare. Ben fatta la farina di mandorle può, in gran parte, prendere il posto della farina comune: difatti ciascuna di queste noci, ridotte allo stato di farina, può essere usata; ma con l'eccezione delle mandorle, il disturbo che richiedono è troppo grande per permettere il loro uso generale.

Dei vegetali i seguenti possono mangiarsi: mostarda, crescione, crescione di riviera, lattuga, indivia, sedano, ravanelli, cetrioli, cavolifiiore, broccoli, sparagi, spinaci, capi di rape, cavoli di ogni specie, broccoli di Bruxelles, rape (in piccola quantità), midollo vegetale, cipolle (non quelle di Spagna) fagiuolini, funghi e tartufi. Pomidori e carciofi puranche possono mangiarsi occasionalmente.

Riguardo alle cose che il malato può bere, bisogna che si limiti a quelle che contengono poco o niente zucchero. Per colazione può bere tea, caffè, o cacao senza zucchero, oppure con molto poco latte o con crema. Il cacao Nib è il migliore da usarsi, se il cacao in qualunque forma è preferito, perchè alcuni preparati di cacao, benchè molto convenienti, contengono o amido o zucchero. L'essenza di cacao di Cadburg, quella di Van Honten e Schweitzer, non sono dannose. Per *dejeuner* e pranzo, un poco di *whisky* con l'acqua; Bordò o vino di Borgogna; soda o acqua di Seltz.

Il più grande bisogno sentito dal malato di diabete è di qualche sostituto al pane e alle patate; quest'ultimo bisogna che rimanga insoddisfatto, ma il primo può supplirsi con delle specialità in forma di pagnotte, pane biscottato, biscotti e paste fatte di glutine, crusca o farina di mandorle, usate separate o unite. Queste si possono

avere da certe botteghe in Londra o nel Continente. Sono dappertutto costose, se si paragonano con gli articoli di cibo ordinarii, ma il prezzo è qualche volta diminuito prendendoli nei magazzini.

Il glutine è un principio di cibo che appartiene al gruppo *nitrogeno*. Si ottiene con della farina di grano a cui sia stato levato il più possibile l'amido.

Il prodotto lasciato costituisce una massa tenace, e dipende dal tempo e dalla cura che si mette nel prepararlo al suo grado di purità, e liberazione dall'amido. Qualche volta le varianti che sono notate nella qualità del glutine dipendono dalle differenti fatture. Il glutine deve comperarsi quando contiene pochissimo amido, ma sfortunatamente, la più parte di quello che si vende non è nello stato soddisfacente che si richiede.

Una varietà di biscotti di mandorle e paste, possono essere fatti da qualunque cuoco.

Fino a poco fa l'unico mezzo per addolcire il cibo era la glicerina; la recente scoperta della saccarina rimuove una grande difficoltà, e molti dolci si possono appena distinguere da quelli fatti con zucchero. La saccarina è adesso venduta da tutti i farmacisti e droghieri, con piena cognizione della quantità che deve usarsi.

Diploma d'onore Esposizione d'igiene Napoli, 1900
medaglia d'oro Esposizione Universale di Parigi 1900
7 Diplomi d'onore, 29 medaglie.

LA PASTINA GLUTINATA BUITONI

è la minestra più nutriente, gradevole ed economica per bambini malati e convalescenti. Cotta nel latte è l'unico alimento adatto e gradito ai bambini lattanti; è il più sicuro ed efficace rimedio pei **malati di stomaco e d'intestini.**

CERTIFICATI MEDICI DI PRIM'ORDINE

Vendesi soltanto in pacchetti di 200 grammi nelle Farmacie, in tutti i Negozi di generi alimentari, Drogherie, Pizzicherie, ecc.

Specialità in ogni altra forma di pastine
finissime da minestra

Inviando il biglietto da visita alla Ditta **Gio. e Fratelli BUITONI. Sansepolcro** (TOSCANA) *si ricevono* Gratis *i due Cataloghi illustrati.*

ESPORTAZIONE

Ancora sul diabete.

Altri clinici sono più rigorosi nello stabilire la dieta; tra questi riporteremo quella del prof. Catani. Egli dice così:

« Praticamente io consiglio:

« Il *vitto per tre mesi almeno* (nella maggior parte dei casi i tre mesi bastano, ma in alcuni bisogna prolungare la dieta rigorosa per un tempo maggiore, ed in un caso ottenni la guarigione solo dopo nove mesi di cura) di sole carni di qualunque animale ed in qualsiasi modo preparate, con pesce anche secco (come alici, aringhe, tonno, baccalà, salmone, ecc.) molluschi, crostacei, ed altri; i cosidetti frutti di mare (come ostriche, ricci di mare, gamberi, languste, ecc. ecc.), uova, brodi, interiori d'animali (fra cui è da raccomandarsi specialmente il *pancreas*, e da sconsigliarsi piuttosto il fegato), il prosciutto (specialmente quello cotto), i salami grassi, i grassi pancreatizzati, come sugna, olio ed anche burro), con sale per condimento e talvolta anche un po' di pepe, caffè nero senza una bricciola di zucchero; invece del vino alcool rettificato con acqua carbonica ed acqua di finocchio, o di anici, o di melissa, o di menta, o di cannella, o di fiori, o di scorze d'arancio, ecc., oppure centerba abruzzese semplice di Foro di Tocco, nell'acqua, nel caffè, ecc., secondo il gusto dell'infermo; invece dell'aceto, se non si può avere aceto perfettamente privo di glucosio, come invece del limone, acido acetico od acido

citrico in acqua in grata proporzione, sempre però in minima quantità, per quanto cioè basti a condire i cibi e soddisfare l'ammalato.

« *Restano assolutamente proibiti* tutti i farinacei e zuccherini, tutte le frutta, il latte ed i latticini, il cognac, il rhum, che contengono sempre zucchero, e perfino le verdure, specialmente i piselli verdi, i fagiolini verdi, le fave e tutti i legumi verdi.

« Di solito il *graduato ritorno al vitto misto* comincia col *quarto mese*. Secondo i casi, la dieta da allora in poi si allarga di mese in mese, ma talvolta si deve far intercedere fra l'una e l'altra concessione, un intervallo maggiore. Nella maggior parte dei casi che non siano troppo avanzati, e nei quali lo zucchero non abbia troppo a lungo esistito nelle orine, *si possono concedere nel quinto mese* i formaggi vecchi e poi anche i latticini freschi e perfino il latte fresco (che faccio sempre prendere bollito); nel *sesto* il vino vecchio asciutto e poi le frutta non troppo dolci; e *dal settimo in poi*, anche i farinacei, ma scarsissimi per tutta la vita, e *mai più* lo zucchero di canna e nè i fichi nè i datteri. »

Altre cure concedono quale il pane in modica quantità, quale i vegetali più poveri di sostanze idrocarbonate, quali il vino. Il *Bouchardat* raccomanda il pane di glutine, e finalmente il Seegen permette i funghi, che si prestano ad esser cotti con grassi di varie specie. (Vedi *Funghi*, pag. 162).

Anzi a proposito di funghi notiamo che l'*Antiglucos Albini* è un nuovo prodotto per la cura razionale della *glicosuria* e del *diabete*.

Si compone principalmente di uno speciale fermento, estratto dall'Albini, chimico di Roma, da un

fungo della classe degli *agaricini*, del genere *Hypholoma*. L'azione del rimedio è basata sull'azione specifica che esercita contro il pervertimento del ricambio organico da cui il diabete dipende.

Con l'*Antiglucos* ottennero favorevoli risultati nella cura del diabete i dottori Montechiari, Morini, Glori, Giaquinto, Casini, e tanti altri medici.

Per i diabetici

Premiato Panificio Romano e Viennese

FRATELLI LAIS

Via della Croce, n. 48-49-50

ROMA

Pane di Glutine per l'alimento dei diabetici

Questo pane prescritto nel regime alimentare e dei diabetici è spogliato dell'amido sul quale avviene la formazione dello zucchero. Piacevole ai malati è oltremodo leggero e di facile digestione.

Prezzo L. 1 l'ettogrammo.

PANE DI SOYA PER I DIABETICI

utilissimo perchè eccessivamente nutritivo e quasi privo di amido. Di grato sapore, digeribilissimo, egli ha perciò ragioni validissime di essere prescritto nell'alimentazione dei diabetici. Egli è indicato nei casi di anemia e di obesità

Prezzo L 0,70 l'ettolitro.

Contro vaglia si spediscono pacchi postali per tutto il Regno.

Alimentazione nella nefrite.

Debbonsi evitare tutti quegli alimenti che esercitano un forte stimolo sui reni, come: gli acidi, gli aromi, le spezie, il the, il caffè; tutti gli alcoolici.

Il miglior alimento del nefritico, qualunque sia la specie di nefrite e di qualsiasi gravità, è il latte, e qui dovrei ripetere quanto ho detto per il latte nel capitolo

delle malattie acute infettive, al quale capitolo mando il lettore.

Le varianti della dieta del nefritico sono ben poche, la panna o crema di latte naturale o disciolta nel latte, le zuppe di pane bianco, le zuppe di riso e di semolino, dove al brodo si sostituisce il latte.

E non tutte queste varianti si possono fare impunemente, ma occorre sempre l'autorizzazione del medico curante.

SERAFINI

Provveditori della R. Casa

VACCHERIE

Via Muratte, 84-85 - Via Viminale, 13-17

Grande Vaccheria Modello

Via Sette Chiese, 10 (Presso S. Paolo)

Si tengono apposite vacche governate per l'allattamento dei bambini.

Si manda a domicilio: Crema, Burro, Uova e Latte in bottiglie piombate.

Si ricevono ordinazioni di Chantilly e Giuncate

NB. Il latte proveniente dalla **Grande Latteria Modello**, oltre alle sue qualità eminentemente nutritive è il più salubre di qualunque altro, perchè le vacche son tenute a pascolare nei prati di detta proprietà e vivono all'aria aperta.

Ognuno potrà persuadersi di questa verità recandovisi a passeggio.

Alimentazione dei nevrastenici.

L'alimentazione dei nevrastenici ha una eccezionale importanza, giacchè spesso il miglior metodo di guarigione sta appunto nel regolare bene la dieta. Occorre in primo luogo aumentare gli introiti, diminuendo gli esiti; questo è il concetto razionale.

Come diminuiscano gli esiti non è qui il luogo di parlarne, e l'aumento degli introiti lo otteniamo non già con l'aumentare il quantitativo nei soliti pasti, ma con l'aumentare il numero dei pasti e diminuendone anzi il quantitativo in ogni singola volta.

Il nevrastenico deve mangiare, possibilmente ogni tre ore. Il pasto principale consista in latte, che verrà somministrato nella quantità di un litro o un litro e mezzo al giorno. A questo si può bene aggiungere del cacao, che contiene principii molto nutritivi.

Anche la *Gelatina condensata Giaquinto* è ottimo nutrimento prendendone alcuni cucchiai al giorno.

Il vino va quasi bandito dalla mensa del nevrastenico; e, (semprechè lo approvi il medico curante), se ne potrà permettere un quinto di litro da consumarsi nei due pasti pricipali, ma niente nei pasti secondari.

E così restano anche proibiti assolutamente i liquori, i rosoli, il caffè, ecc. (tutti veleni per il nevrastenico), nonchè il tabacco.

Chi sorveglia il malato deve ben vigilare su ciò, giacchè il nevrastenico spesso è amantissimo di sostanze che per lui sono perniciose.

Riguardo a ciò che può costituire il pasto del nevrastenico, dovrà il medico indicarlo nei singoli casi, giacchè solo colui che dirige la cura del malato può ri-

conoscere se la forma del male è prevalentemente spinale o cerebrale.

In linea generale si può sempre permettere l'uso delle carni ben cotte, del pesce, e delle frutta.

Il cioccolato è ottimo nutrimento; evitare le salse con aromi piccanti o stimolanti.

Spesso io consiglio il pane bigio, il quale, contenendo un fermento che manca in quello bianco, vien meglio digerito ed è più nutriente.

Alimentazione nella convalescenza.

Meglio che *convalescenza* il titolo dovrebbe dire: *Convalescenze*, perchè si può asserire che ogni malattia ed ogni malato ha una convalescenza propria.

È qui che si mostra in gran parte l'abilità del medico, ed è proprio qui che non si può fare a meno del suo consiglio.

Da esso vi farete guidare nella scelta e nella somministrazione dei cibi.

Come regola generale non eccederete mai la quantità dei cibi prescritti dal medico con lo scopo di giovare meglio al convalescente, perchè farete lavorare di più gli organi della digestione di questi senza giovargli, per la ragione che il di più somministrato passerà nelle materie di rifiuto. Riguardo alla preparazione dei cibi suggeriti dal medico voi troverete nell'indice del libro le ricette di tutti quelli soliti ad esser consigliati.

Procurate di star caldi durante la digestione e sopratutto evitate il freddo ai piedi. Non è buon segno quando il convalescente mangia bene ed il corpo non si ricostituisce bene.

Quando il riposo aumenta bisogna diminuire l'alimentazione.

Alimentazione dei fanciulli.

In un recente numero della *Revue*, il dott. Giulio Grand parlava molto sensatamente sull'importanza dell'alimentazione dell'infanzia.

Egli scriveva:

. . . . . .

È strano che mentre gli allevatori delle razze animali hanno fatto tanto progresso, fino a creare tipi nuovi ed a migliorare di molto quelle esistenti, ben poco si è fatto per migliorare l'uomo sotto il rapporto fisico.

Quasi una metà dei nostri bambini non sopravvive ai primi mesi di vita; gli adolescenti sono in gran parte votati alla tubercolosi, e gli altri sono pieni di acciacchi.

È vero che imparano molto, essendosi perfezionato l'insegnamento delle scuole.

Ma l'istruzione è tutta a detrimento dello sviluppo fisico.

Anche nell'educazione della donna succede lo stesso.

Purchè studino, al resto non si bada.

E così, maritandosi, diventano madri procreatrici di creature sempre più deboli.

I miopi, così rari cent'anni fa, sono oggidì legione.

Il numero delle persone che hanno i denti rovinati è incalcolabile.

Più si va avanti, e più si è colpiti dall'abbondanza delle teste calve.

Così perdiamo di più in più gli occhi, i denti, i capelli...

Non basta elaborare programmi scolastici sempre più dotti, ma bisogna sviluppare nel fanciullo, con una

alimentazione e un'igiene convenientemente regolata, la forza materiale appropriata a tali programmi.

Bisogna, insomma, accudire in una volta lo sviluppo fisico, intellettuale e morale, se non si vuol correre il rischio di veder rompersi l'equilibrio in detrimento dell'uno e dell'altro di questi tre fattori, indispensabili nello stesso grado per ottenere un individuo completo... Nell'educazione fisica, l'alimentazione rappresenta la prima parte.

Ciascun periodo della vita ha bisogno d'un nutrimento differente. Le maggiori cure spettano alla nutrizione del fanciullo, dell'adolescente, poichè si tratta di preparargli un'esistenza sana per tutto il resto della sua vita.

L'alimentazione troppo precoce con alimenti solidi, e sopratutto l'abuso della carne e delle bevande eccitanti (vino, caffè, birra, sidro) è la principale causa del rachitismo. Giulio Guérin ha resi rachitici giovani cani dando loro della carne invece del latte materno.

Il latte dovrebbe essere il solo nutrimento del fanciullo, almeno nel suo primo anno di vita, e la sua sola bevanda sino all'età di 7 anni, e anche di più. La sua agitazione, il suo bisogno costante di movimento esigono che si elimini con cura dai suoi cibi ogni sostanza capace di aumentare la sua eccitabilità.

La carne, specialmente, è un potente eccitante del sistema nervoso. Non contenendo sostanze idrocarbonate, dà ai centri nervosi minor energia che non i vegetali. Tuttavia nelle famiglie e nelle scuole si dà ai fanciulli carne e vino, due volte al giorno, credendo di aumentar loro le forze. Invece la carne nei fanciulli disturba l'evoluzione delle facoltà, altera il sonno, cambia il carattere, lo rende capriccioso ed esaltato.

Il regime alimentare deve aiutare l'educazione, non incepparla. Il fanciullo ha bisogno di una nutrizione che calmi il suo sistema nervoso e lo tonifichi. Troverà nei vegetali, e in specie nei cereali, i materiali che sono assolutamente necessari alla sua crescenza, alla formazione del sistema nervoso ed osseo.

Se la nutrizione non è rigorosamente sorvegliata, il fanciullo, verso i sei o sette anni, non avrà la costanza necessaria nello studio; non penserà che a correre ed a divertirsi. Dopo i dodici anni è anche più necessario eliminare dalla sua nutrizione la carne e gli altri alimenti eccitanti, perchè turbano le evoluzioni fisiologiche prodotte dalla pubertà e spingono il fanciullo alle eccitazioni genesiache. Ed anche fra i 14 e i 20 anni il regime latteo e vegetale sarà il migliore per coadiuvare al lavoro intellettuale e riparare alla perdita nervosa prodotta dal lavoro del cervello, perdita di fosfati che la carne non potrebbe compensare, essendone priva.

Ai bambini, ai convalescenti ecc.

Non date mai pasticcerie troppo pesanti o troppo ordinarie. Nella

PANETTERIA VIENNESE

E PASTICCERIA

F. ALFIERI

Piazza Barberini, 58 (Angolo Tritone)

troverete delle pasticcerie - specialità sempre fresche di questa rinomatissima Casa, lodate da tutti i buongustai, come:

PIZZE alla VAINIGLIA
PANETTONI - PLUM-CAKE
GINGERBREAD - DONAZ,
PASTE, BISCOTTI, ecc.

La Ditta Alfieri per queste sue specialità fu più volte premiata con grandi Medaglie d'Oro e Medaglie d'Argento del Ministero di Agricoltura e Commercio, ed all'**ULTIMA ESPOSIZIONE DI PARIGI.**

Vendita di paste glutinate, liquori fini, ecc.

Telefono N. 627

Alcoolismo.

Tutti, tutti coloro che amano il proprio paese, che hanno viscere d'umanità, che sono animati dalla fede religiosa, dovrebbero combattere questo flagello della razza umana che è l'alcoolismo.

« *L'alcool produce ai giorni nostri, più stragi che i tre storici flagelli: La fame, la peste e la guerra. Più che la fame e la peste, esso decima; che la guerra, uccide; anzi più ancora che uccidere, disonora.* »

L'epoca nostra, epoca di sviluppo economico intenso, e di progresso scientifico, è riuscita a realizzare la produzione dell'alcool a buon mercato. Si estrae l'alcool, dal grano, dalle patate, dalla barbabietola, dal legno! Sono gli *alcool industriali* che hanno inondato il mercato, di sorte che ognuno può avvelenarsi quasi per niente!

I pretesti per bere lo spirito non mancano: i suonatori bevono per l'arsura (dicono essi) che produce loro il soffiar nei tromboni. I vetturini e i carrettieri per *riscaldarsi*, i fabbri, i fuochisti, i cuochi, bevono per calmare la sete che produce l'intenso calore. I tessitori, per nettare la gola dalla polvere, e molti pur troppo, per ingannare lo stomaco che riceve una scarsa razione di nutrimento.

Certi liquori detti aperitivi, meritano una speciale menzione: liquori con nomi strani e con bottiglie originali, le varie false chine, gli essenzi, sono fabbricati con gli alcool peggiori e vengono mascherati poi con sostanze aromatiche!!

Ufficiali dell'esercito, capi-fabbrica, pastori d'anime, padri di famiglia, voi tutti che appartenete alla così detta classe dirigente, vigilate che i vostri sottoposti non si abbandonino al vizio funesto dell'alcoolismo: finora la nostra Italia non è che al debutto, arrestiamo questo flagello.

Dott. Luigi May.

GALATO

(Cognac al Latte)

LIQUORE UNICO DEL GENERE

Nutriente - Eccitante non irritativo

PREPARATO CON LATTE PURISSIMO INTEGRALE

Il solo liquore veramente igienico per gli ammalati

BREVETTATO

E PREMIATO CON LE MASSIME ONORIFICENZE

C. MARCHESI & C.

ROMA — Corso Umberto I, n. 459 — ROMA

(PRESSO SAN CARLO)

Il criterio su cui si basò la fabbricazione del **Galato** *fu quello di unire il Latte al Cognac intimamente, ottenendo un liquore che offerisse i benefici effetti delle due sostanze isolate, e cioè: la* **nutrizione** *e l'***eccitamento.**

Abbenchè il latte coagulato all'atto della fabbricazione rimanga spoglio delle sostanze grasse, rimangono pur tuttavia nel **Galato** *il siero, i sali e parte delle sostanze nutritive non coagulate; il tutto atto alla nutrizione.*

La scienza dimostra che il siero è antitossico dell'alcool e neutralizzante l'azione irritatica dell'alcool; quindi avendo ottenuto un composto che racchiude in sè i due elementi **siero** *e* **cognac**, *si può con sicura coscienza asserire che somministrando il* **Galato** *agli ammalati si dà loro tal squisitissimo liquore che, mentre prodiga* **eccitamento** *e* **nutrizione**, *non irrita menomamente le mucose gastriche, usato anche per lungo spazio di tempo.*

Le massime onorificenze ottenute nelle esposizioni, i certificati di celebrità mediche comprovanti la squisitezza e l'utilità del **Galato**, *il favore con cui l'accolse il pubblico intelligente, sono le prove più eloquenti della nostra schietta e modesta asserzione.*

Affezioni di cuore.

Astenersi dagli alimenti poco nutrienti che dilatano inutilmente lo stomaco; ed evitare tutto ciò che stimola il battere del cuore.

Affezioni di fegato.

Il fegato è un centro organico pel quale devono passare i materiali assorbiti per le vie digestive, a fine di subirvi delle profonde modificazioni.

È appunto nel fegato che alcune sostanze assorbite vengono trasformate in zucchero per venir poi consumate e bruciate nei polmoni; altre invece divenute inutili passano allo stato di *bile* e quindi espulse dall'intestino.

Il tessuto del fegato s'infiamma con grande facilità nelle persone che mangiano molto e che abusano di cibi troppo nutrienti, di droghe e di bevande alcooliche.

I mezzi igienici, possono assai spesso vincere il male ne' suoi primordi, o combatterne le manifestazioni nelle persone che ne hanno disposizione.

Un regime leggero, rinfrescante, dal quale saranno escluse le sostanze grasse, le droghe e le vivande indigeste; l'uso moderato del vino mescolato con acque leggermente gazzose, un poco di sale di Carlsbad ogni mattina, varranno sicuramente ad impedire ogni disordine funzionale delle glandole, e per conseguenza tutti gli accidenti infiammatorî che ne possono derivare.

Ho accennato leggermente agli incomodi, ai disturbi e non alle vere e proprie malattie, perchè queste vengono sempre dopo essersi fatte annunciare dai sin-

tomi leggeri, imprudente e trascurato è chi, dopo i primi avvertimenti, con una igiene ben regolata o con una cura depurativa del sangue, non impedisce al male di farsi grave.

Asmatici, malati di petto, ecc.

Cibi sani, nutrienti, ma in piccola quantità. Costoro provano un senso di angoscia respiratoria allorchè la digestione è laboriosa. Perciò meglio poco cibo e spesso.

Astenersi dagli alcoolici, dai legumi secchi, e da tutto ciò che è indigesto e flatulente. Bere poco, e solo vini rossi vecchi da pasto, caffè, ma non tanto spesso.

Veri miracoli

È proprio la parola, perchè; **Veri miracoli** ha operato l'aria di Albano Laziale sui malati di febbri malariche, sui convalescenti di malattie infettive ecc. A migliaia si contano le guarigioni di persone recatesi fin lassù in barella e dopo poco ritornar sane vegete e robuste più di prima in città.

Aria marina, aria di monti, acque purissime, vino prelibato, buone carni, buoni latticini, erbaggi, pesce fresco, ecc. in una parola tutto il conforto adatto alla ricostituzione dell'organismo.

A coloro che vanno in Albano consigliamo di recarsi all' HOTEL D' EUROPA per la posizione arieggiata e salubre in cui è situato, e più ancora, per la modicità dei prezzi e la squisita affabilità del proprietario e della sua gentile signora.

PER I MALATI DI PETTO

Hôtel Sirène

(GIÀ FLORENCE)

VIAREGGIO (Villa Rigutti)

Casa di prim'ordine aperta tutto l'anno. Il solo albergo che sia arricchito da un parco e da una pineta — Luce elettrica — Riscaldamento in tutte le camere.

Stesso propietario degli alberghi **Sirène** e **Regina** in **Tivoli**
PRESSO ROMA
Cesare De Gasperis: *Proprietario.*

Anemia.

Vino rosso, aria, sole, movimento, prosciutto *vecchio, magro,* tagliato non a fette ma a *tacchie,* ecco la cura che l'illustre prof. Guido Baccelli consigliò a mia figlia e che riuscì miracolosamente a ridonargli vita, sangue e vigore. Anche la Gelatina condensata *Giaquinto* è adatta per gli anemici.

Il dott. May suggerisce pure la cura del ferro Pagliari, perchè non disgusta, non irrita lo stomaco, e non produce stitichezza.

Ogni regola

ha la sua eccezione

Se la scienza in oggi ha dovuto alzar la voce contro il crescendo spaventoso di tanti nuovi *amari, nuovi vermouths,* nuovi aperitivi, ecc., i quali sotto mille nomi strambi ed ampollosi riempiono le quarte pagine dei giornali, ha dovuto però fare un'eccezione onorevole per quei preparati che fabbricati coscienziosamente, scientificamente, e a base di erbe medicinali ricostituenti, digestive ed antimalariche, recano un reale beneficio all'organismo, riattivandone le funzioni e infondendogli nuova vigoria.

Tra queste lodevoli eccezioni trovansi in prima linea le due specialità, divenute ormai mondiali, della rinomatissima ditta: **Giacomo Protto,** cioè a dire, il **Vino Protto** ed il **Liquore** o meglio l'**Elixir chinato-ferruginoso-Protto.**

Queste specialità sono delle vere preparazioni medicinali gradevoli ed accette anche ai palati più delicati, e quindi col loro uso si raggiunge il duplice scopo di giovare all'organismo senza provocare la nausea al senso gustativo del palato, anzi solleticandolo e stimolandolo.

Il **Vino Protto,** combinato con erbe aromatiche, come la China Calissaja, la cicoria, la Genziana, le foglie di Aloè, ecc.; ecc., fu creato nel 1860 da quel solerte ed intelligente distillatore che fu **Giacomo Protto.** Ed il risultato della sua invenzione fu così completo da meritare l'appoggio e l'approvazione dei primari igienisti che raccomandarono e raccomandano il **Vino Protto** per combattere le gastralgie e le cattive digestioni.

Questo vino, che preso con acqua di seltz o di soda costituisce una gratissima bibita aperitiva, è fabbricato coi rinomati *Vini dei Castelli Romani.* A Roma e nel Lazio si usa efficacemente come antifebbrile per consiglio di medici primari; per questa

sua importante proprietà esso ha ormai un largo consumo all'estero, dall'America del Sud (in Buenos-Ayres e Rio de Janeiro specialmente) al lontano Giappone.

La Ditta Protto non si è contentata soltanto di impiegare sostanze di prima qualità, ma ha voluto e saputo anche tenersi al più alto livello della produzione moderna curando gli scientifici progressi e dei suoi apparecchi e dei suoi processi di distillazione.

Era naturale che questa Casa non dovesse fermarsi alla sola produzione del **Vino Protto**. L'importanza universalmente riconosciutale nel campo della distilleria, la prosperità ben meritata negli affari, la larga fiducia dei consumatori, la indussero a dare al commercio altri liquori che avessero virtù igieniche e corroboranti.

E così al **Vino Protto** si aggiunse l'**Elixir Chinato-ferruginoso-Protto**, altra specialità medicamentosa in cui entrano, chimicamente combinati la China Calissaja, il fosfato di calce, l'albuminato di ferro, il lattato di ferro, ecc., ecc., tutti ricostituenti che somministrano le loro qualità fortificanti ai clorotici, agli anemici, ed ai convalescenti in genere, con la differenza che invece d'ingoiarli avvolti in quel disgustoso ed indigesto involucro che si chiama ostia, vengono ingeriti così molto agevolmente per essere combinati con aggiunte zuccherine ed estratti di gradevoli profumi di fiori.

Non per abitudine, ma semprechè il bisogno lo richieda, somministrate ai giovanetti e alle fanciulle deboli, gracili ed agli anemici soprattutto, qualche cucchiaiata di questo prezioso Elixir, il quale si può dare unito ad acqua pura ed al caffè, oltre ad essere adattatissimo anche per *dessert*.

Angina.

L'alimentazione in questa malattia si deve ridurre a brodi, latte ed uova.

Aria e nettezza.

Tanti poveri infelici che noi vediamo a girovagare gonfi di scrofole e brutti di piaghe, ripetono sovente la causa della loro disgrazia dall'essere nati e cresciuti in casuccie umide e basse.

Certe retrobotteghe, specie di bugigattoli, e certi casotti o cameruccie pressochè sotterranee dei portinai, sono, a parere de' più dotti igienisti, altri e tanti semenzai di malattie d'ogni fatta. La è una cosa da far pietà vedere numerose famiglie di buoni artigiani contendersi in quelli antrii un palmo di terra ed un metro cubo d'aria atmosferica! Come può crescere l'infanzia posta in condizioni così sfavorevoli? Ve lo dirò io; essa cresce, pur troppo, ma debole, pallida, mal reggentesi sulle gambine; cresce in preda al rachitismo e, lo ripeto, alla scrofola, due affezioni sorelle ed ugualmente tenaci nel far guerra all'umanità.

Alla donna spetta il governo della casa; a lei incombe di mantenere quell'ordine e quella generale nettezza che porge un'idea favorevole di chi vi soggiorna, e che provvede tanto efficacemente all'igiene domestica.

Nettezza in tutto; nella camera da letto come nella cucina. Sia la prima ripulita, spazzata con cura, e spesso ne sia lavato il pavimento. Fate istanza presso il padrone di casa che, quando occorra, ordini l'imbiancamento delle pareti. Aprite più volte al giorno le finestre e le porte, specialmente al mattino, perchè l'aria di fuori cacci via tutte le esalazioni che, come vi ho detto altre

volte, riescono nocive a voi stessi. Le lenzuola del vostro letto siano possibilmente mutate ad ogni quindici giorni, e più sovente se mai vi avesse travagliato la febbre.

Finito il pranzo e la cena, siano sollecitamente lavati i piatti, le pentole e gli altri utensili domestici, affinchè gli avanzi delle sostanze onde vi siete cibati, non riescano, corrompendosi, a viziare l'aria che dovete inspirare. Non vi accadde mai di dover entrare in una casa d'operai e di sentire un puzzo indefinibile di mille sostanze commestibili, puzzo nauseabondo che vi determina a scappare via per la strada d'onde veniste?

A me accadde più volte, ed ebbi a disapprovare assai quelle famiglie, e specialmente quelle donne che, svestite d'ogni idea d'ordine e di pulizia, si deliziavano nella confusione della loro casa, e sapevano abituarsi all'aria ammorbata e mefitica. Cotesto riferisco in singolar modo a chi non provvede di ventilazione e di nettezza quei siti che fanno parte importante dell'abitazione, e che, messi in opposte condizioni, espandono per tutto insopportabili gaz ammoniacali. Chiamiamo le cose, come i medici sogliono, col loro nome; intendo parlare delle *latrine*, le quali esigono certe cure che chi sopraintende alle cose domestiche, non dovrebbe mai dimenticare. Egli non è necessario, parmi, aver studiato l'igiene all'università per convincersi che l'aria della casa sarà maggiormente infetta e quindi tanto meno inspirabile, quanto più le latrine difetteranno di quella possibile nettezza che io vorrei scrupolosamente osservata. Persuadetevi che certi fastidi non dipendono che da noi stessi: dalla nostra negligenza o dalla nostra ignoranza.

Non v'ha condizione sociale che non possa provvedere alla nettezza del luogo abitato. Lo stesso indigente,

quando ha stima di sè medesimo, fa sì che il palmo di terra su cui si pone a giacere sia possibilmente pulito.

La nettezza, scrisse un egregio medico, è il lusso di chi non può averne d'altra fatta. Circondatevi dunque di questo lusso, e siatene ambiziosi; voi gioverete sommamente alla vostra salute, alla salute della intera famiglia.

Carattere dell'uomo e della donna nelle malattie.

Un vecchio filosofo consigliava un giovane con queste parole: *Quando vi dovete avvicinare ad un uomo dal quale sperate un servizio, cercate il momento propizio. Se è dispeptico non lo disturbate nell'ora dei pasti; se è nevrastenico, osservate prima se il cielo è sereno; se è di costituzione sanguigna, rosso in viso, naso aquilino, occhi brillanti, non vi accostate a lui nelle giornate calde, afose; se è linfatico, grasso, pallido, giallastro di pelle, fiacco, chiedetegli solo qualche cosa nelle giornate asciutte, e verso il tramonto. Se ha un principio erpetico nel sangue, e ve ne accorgerete dalle macchie rossastre sul viso, dalle eruzioni cutanee, dalla irrequietezza dei suoi movimenti, è certo che nulla otterrete da lui se non nell'autunno, nelle giornate calme e fresche. Se poi si tratta di una donna, oh allora, non vi sono regole, bisogna moltiplicare le precauzioni, perchè il carattere e la disposizione di animo nella donna, cambiano ogni mese, ogni giorno, ogni ora!!*

Questo filosofo non era di sicuro galante con le signore... ma però un po' di ragione ce l'aveva. Il carattere umano è sommamente variabile, e sbagliano assai, coloro che si vantano di non cambiare mai. Le malattie, e sopratutto le affezioni croniche alterano completamente la sensibilità nervosa e la circolazione, oltre a ciò i disturbi passeggeri, i cibi, le occupazioni, le suggestioni,

hanno anch'esse un'influenza sul nostro organismo e per conseguenza sullo stato morale dell'individuo.

Mi ricordo di aver letto che Voltaire diceva: *Volete cambiare totalmente il carattere d'un uomo? Debilitatelo con medicine e purganti e diventerà tutt'altro da quello che è.*

Carlo XII di Svezia, di carattere energico, quando aveva la febbre di suppurazione, lo si poteva guidare come un fanciullo.

E i gottosi? Quando il male s'impadronisce dell'organismo, il loro carattere diventa insopportabile, sono esigenti, fastidiosi, seccatori... è l'acido urico che si accumula nei tessuti... guariteli e diverranno cortesi, indulgenti e benevoli.

Due sposi vivono come due colombi, poco a poco le comodità della vita diventano per essi una necessità, si cibano di vini scelti, di pietanze troppo azotate, di salse stuzzicanti, il ventricolo si affatica, ma si ricorre agli aperitivi e i piaceri della tavola formano la loro delizia... viene l'imbarazzo gastrico, poi il catarro dello stomaco, si affatica per far passare, digerire tutto quel ben di Dio che ingombra l'intestino, la bile si produce in quantità e il carattere si altera, l'uomo si fa arrogante, prepotente, qualche volta anche violento, si occupa di cose che non lo riguardano, la donna, (oh, ce n'è anche per voi signora mia che sorridete!) la donna dicevo, si fa bisbetica, curiosa, gelosa, piagnucolona.

E pensare che la pace domestica ritornerebbe in quel matrimonio se si prendesse marito e moglie, si chiudessero per una settimana, dando loro per nutrimento un po' di latte alla mattina e un po' alla sera, lo stomaco e gl'intestini netti, puliti non ecciterebbero il sangue e i due sposi si amerebbero come pel passato!

Dott. Luigi May.

Cura razionale del Diabete

ANTIGLUCOS

(ALBINI)

È il miglior preparato per la cura razionale del **Diabete,** perchè la sua essenza è basata sull'azione specifica che esercitano *speciali fermenti* contro il pervertimento del ricambio organico da cui il diabete dipende.

I benefici effetti di questo rimedio sono luminosamente confermati dai risultati pratici ottenuti.

Esso infatti:

1° Riduce la quantità dello zucchero nelle urine, e per l'uso prolungato e costante fino alla totale scomparsa;

2° Fa ritornare al normale la quantità delle urine emesse nelle 24 ore, abbassandone il peso specifico;

3° Ridona le forze perdute e fa cessare la sposssatezza generale e debolezza muscolare caratteristiche della malattia;

4° Fa scomparire i fenomeni molesti della fame e della sete eccessive e gli altri sintomi che accompagnano la malattia, quali il prurito, la furuncolosi, la secchezza della pelle, i disturbi gastro-intestinali e nervosi;

5° Oltre a questi vantaggi sintomatici, ciò che maggiormente lo dimostra efficace e utile è, che durante il suo uso sono impedite quelle complicazioni per le quali il diabete è tenuto come malattia tanto grave, quali il coma, le nefriti, le malattie di cuore e polmonari, ecc.

Prezzo di una bottiglia grande di gr. 500, per 15 giorni di cura L. 5. Ad ogni bottiglia è unita l'istruzione.

DEPOSITO

Cav. AUGUSTO ALBINI, Chimico

ROMA

Corso Umberto I, 263 (palazzo Odescalchi)

Cambiamento d'aria.

L'azione aperitiva del cambiamento d'aria non è contestata da nessun clinico, ed è perciò che allorquando i muscoli si addormentano in un insolito torpore e la nutrizione soffre di questa inerzia che si ripercuote allo stomaco, bisogna risvegliare l'appetito con il cambiamento d'aria, ed anche con gli esercizi moderati.

Andate magari tre o quattro chilometri lontano dalla vostra dimora ed acquisterete quell'appetito che invano cercherete nei *vermouths*, negli *amari*, ecc.

Comandamenti igienici-gastronomici per i vecchi.

1. Farai pasti modesti, ma sostanziosi.
2. Masticherai, se ti sarà possibile, lentissimamente.
3. Mangerai poco la sera.
4. Userai molta regolarità per l'ora dei pasti.
5. Farai un esercizio moderato dopo i pasti, o per lo meno farai in modo di non addormentarti subito.
6. Farai uso di vino, poco e buono, preferibilmente di vino rosso ed austero.
7. Sfuggirai le tentazioni, evitando di assistere a banchetti prolungati, o in quelli ove vi siano cibi disadatti al tuo stomaco.

Un portentoso rimedio

Le convalescenze stentate, l'anemia, il linfatismo, le tossi, i catarri bronchiali, la consunzione, le malattie del sistema nervoso, le malattie polmonali, le difficili dentizioni a parere di tutti i clinici e di tutte le celebrità mediche si combattono con vittoria sicura facendo uso, in qualunque stagione dell'anno, del portentoso farmaco.

Emulsione Irlandese a base di olio puro di fegato di merluzzo, associata ai componenti lo sciroppo Fellou e riconosciuta per il rimedio più razionale e, per efficacia, superiore a tutti i tonici-depurativi e ricostituenti usati in medicina.

Vendesi in tutte le buone farmacie del mondo in *flacon* con chiusnra brevettata e relativa istruzione al prezzo di lire **3** e lire **1.75** ognuno.

Conforti ai malati.

Ai malati, ai cronici, ai convalescenti, bisogna esser larghi di conforti. Ogni animo gentile deve perdonare loro le stranezze e compatirne le sofferenze, sollevar loro lo spirito nel momento dei pasti, sia col circondarli di premure, sia col conversar con essi moderatamente e senza chiasso, sia col metter loro davanti nei pasti una salvietta bianca candida, insomma tutto ciò che può far loro piacere e che può compensarli dalle noie e dai tormenti cagionati dal loro stato.

Tutto è sensazione dolorosa per un malato, e per quanto di carattere calmo e rassegnato, il persistere del male e la continuità delle sue sofferenze lo rendono irritabile al massimo grado. Perciò il consolarlo ed il distrarlo è opera sacrosanta.

LA DITTA

F. SAPOCCETTI

con Magazzini in ROMA

Via Giustiniani, 11-C, Telefono 2045.

Via Condotti, 21-A Telefono 329.

per le cure ricostituenti può offrire ciò che trovasi di più genuino, puro e squisito in

VINI E LIQUORI

Numerosi sanitari raccomandano ai malati e convalescenti di preferire sempre i generi in vendita presso questa Ditta.

Principali specialità che si raccomandano:

VINI VECCHI di BORDEAUX (A. de Luze et fils).

VINI di MARSALA (Casa Woodhouse e C.).

BAROLO STRAV. FONTANAFREDDA (Casa di Mirafiore).

VINI di PORTO e di SPAGNA.

VINI FINISSIMI del RENO e MOSELLA.

VINI TOSCANI strav. in fiaschi e bottiglie.

COGNAC ITALIANO squisito e puro (S. Skirmunt).

COGNACS FRANCESI, Boulestin, Prunier, Robin, Martell, Hennessy, etc.

CONSIGLI UTILI

per preservarsi dalle malattie contagiose.

Dai medici che hanno seguito il progresso scientifico, ed in special modo dagli igienisti e dai dermatologi, viene caldamente raccomandata l'igiene della pelle, la quale non solo è necessaria per conservare la salute ad un organo così necessario alla vita, e la bellezza a gran parte del corpo umano, ma vale anche ad allontanare con sicurezza un gran numero di malattie che possono penetrare per mezzo di germi infettivi, direttamente o indirettamente nell'organismo umano.

Il mezzo più sicuro e più semplice per ottenere questa igiene o disinfezione della pelle, è quello di valersi dei saponi medicinali, purchè egregiamente preparati.

A tutti coloro che, pur praticando le comuni regole di pulizia, si espongono ad un possibile contagio, o vadano soggetti in alcune stagioni dell'anno a leggere eruzioni cutanee, è utile consigliare l'uso di questi saponi, uso che però deve essere fatto con discernimento, sia per la scelta della qualità del sapone da usarsi nei singoli casi, sia per quella della ditta che li fabbrica.

Da tutte le persone che assistono, in casa propria o fuori di casa, ammalati in generale, ed in ispecie quelli di tifo, tubercolosi, difterite, polmonite, eresipela, piaghe, ecc. non deve mai tralasciarsi di fare uso dei saponi o al *sublimato corrosivo* o *all'acido fenico* della *marca Torti*. Volendo poi ottenere il doppio scopo della disinfezione e del profumo, si usi l'eccellente sapone *osmetico antinfezioso* secondo la formola del *prof. commendator Guido Baccelli*, fabbricato dal Torti per la Regia Clinica Medica di Roma.

Tutti coloro che si dedicano ad esercizi sportivi, e che si espongono quindi alla polvere, come gli automobilisti, i ciclisti, i cacciatori, gli alpinisti, ecc. non devono fare a meno di usare o il sapone all'*acido fenico* o quello all'*acido salicilico*, parimenti della *marca Torti*, saponi che hanno il potere di sciogliere i grassi, il sudore e la polvere, uniti insieme, e di disinfettare la pelle.

Le persone, e specialmente le signore, che, o per l'azione del sole, o per il freddo, vanno soggette ad arrossimento, ruvidezza, screpolature della cute, otterranno di prevenire e di guarire i suddetti inconvenienti usando o i saponi di *glicerina Torti*, o ancor meglio quello di *glicerina e burro di cacao*, o quello ottimo al *Balsamo del Perù ed olio di bergamotto*, preparato secondo la formula del *prof. comm. Tommaso De Amicis*, dalla fabbrica Torti.

Le persone che vanno soggette a desquamazione abbondante sotto forma di forfora del capellizio, della faccia, o di altre parti, otterranno grandi vantaggi coll'uso dei saponi *marca Torti*, all'*ittiolato di soda*, all'*ossido di zinco ed acido salicilico, allo zolfo, allo zolfo e catrame*, tutti preparati secondo la formula del professor comm. Manassei.

A chi soffre d'irritazioni cutanee specie nelle pieghe della cute per attrito, dovuto o all'adipe, o al cavalcare, ecc. o a chi soffre di eczemi, come avviene facilmente nei bambini, deve consigliarsi l'uso dei saponi all'*ossido di zinco*, all'*acido borico*, all'*ossido di piombo*, al *catrame*, tutti preparati dal Torti, secondo formule del prof. Manassei.

Si raccomandano per la toletta i *saponi profumati* della marca Torti, per la finezza della pasta e soavità dei profumi.

I saponi poi per lavanderia, di qualunque specie, della detta marca, sono tanto apprezzati e conosciuti, che crediamo non vi sia famiglia che tenga alla conservazione della biancheria, che non si provveda dei saponi da bucato di questa marca.

Vi sono inoltre dei speciali saponi per lavare stoffe di lana bianche e colorate, merletti, sete, ecc.

Consigli igienici.

Il celebre prof. Reveillé-Parise ha scritto le seguenti massime, che tutti, e specialmente i vecchi dovrebbero meditare profondamente: (1)

« Stimolare l'appetito con moderate privazioni ed astinenze è un buonissimo metodo che torna a profitto del piacere e della salute.

« Ciò che si lascia nei pasti *di ciò che si mangerebbe ancora* ci fa più bene di quel che abbiamo già mangiato.

« La tavola è un altare eretto alla frugalità, per conseguenza alla salute, al benessere ed alle gioie che da esse emergono.

« Il pasto che si fa non deve mai nuocere al pasto successivo.

« Appena accertata la sensazione del riempimento gastrico, bisogna fermarsi subito; al di là c'è il bisogno fittizio, e con esso l'indigestione, i dolori e le malattie.

« La vera scienza del benessere consiste nel saper conoscere la misura delle proprie facoltà digestive, poichè il saper precisare la capacità del proprio stomaco fa parte del *conosci te stesso*, quel sublime precetto emanato dall'oracolo di Delfo.

(1) Reveillé-Parise. *Traité de la vieillesse, hygiénique, médical et philosophique.* Paris, 1853.

« Quando si è sorpassata una certa linea di moderazione gastronomica, sarà bene compensarla con un po' di astinenza.

« La varietà dei cibi, eccitando continuamente lo stomaco, (poichè l'appetito viene mangiando) non deve mai essere in proporzioni incompatibili con la salute.

« È essenzialissimo, sopratutto ai vecchi, di adottare, in seguito ad esperienza, un regime conveniente al proprio stomaco; si comincia con la ragione, si continua per esperienza, e si persevera per abitudine.

« La buona digestione di un pranzo sobrio è il *maximum* della perfezione, che si rallega alle due più belle cose della vita: la saggezza e la salute. »

Consigli per la salute dei bambini.

Abituate i figliuoli alle fatiche, al freddo, al vento, al sole; abituateli coraggiosi, senza spauracchi per la testa; cresceteli arditi e forti. I marinai, perchè da fanciulli furono avvezzi a lottare colle bufere, coll'arsura, col gelo, sono uomini noncuranti dei pericoli, robusti e men soggetti a cadere ammalati. Gli antichi Greci, a crescere nerboruti e gagliardi i figliuoli, li esponevano giovanetti all'infuriare delle intemperie, ai disagi dei viaggi, alle privazioni d'ogni maniera.

Felici gli uomini cui fu dato di contrarre da piccoli buone e lodevoli abitudini!

I ragazzi, i giovanetti, sentono più vivamente e più spesso il bisogno di cibarsi; l'organo destinato alle funzioni digestive agisce in loro con grandissima attività, il loro corpo deve crescere e svilupparsi fino alle proporzioni assegnate dalla natura; quindi intolleranza di prolungati digiuni ed assoluta necessità di pasti più fre-

quenti. Nelle grandi carestie i fanciulli sono sempre i primi a rimanere vittime del desolante flagello.

Con ciò non significa che si debba buttar loro in corpo ogni momento qualche cosuccia, perchè così facendo lo stomaco avrà un continuo lavoro che lo stancherà.

Siate molto cauti nel dar dolciumi ai bambini, e specialmente dolciumi colorati.

Dare a bere ai bambini il vino o il caffè è addirittura un delitto.

I bambini assoggettati ad un regime prematuro e precipitato di minestre e pappine spesse, presentano lo aspetto florido e ben nutrito, però quest'aspetto quasi sempre simula e nasconde gli inconvenienti prossimi o lontani, ma inevitabili, di questa precipitazione.

Non bisogna dimenticare che qualunque cosa accada i bambini non possono essere assoggettati a dieta assoluta, questa fa loro spesso più male della stessa malattia, poichè l'immenso lavoro di organizzazione che si compie ogni giorno nel loro organismo esige una certa quantità di alimento riparatore e li rende incapaci di sopportare l'astinenza.

Il repentino cambiamento nell'alimentazione delle balie che dal regime quasi esclusivamente vegetale della campagna passano senza transazione alla nutrizione sostanziosa delle case agiate di città, produce spesso nei lattanti non solo delle violente diarree ma anche spesso delle eruzioni furuncolose fastidiosissime.

Le emozioni troppo vive producono in chi allatta delle modificazioni pericolose nel latte stesso.

Premiati BISCOTTI GENTILINI

Corso Umberto I, N. 66

ROMA

Telefono N. 304

I **BISCOTTI GENTILINI** sono di tale finezza e perfezione che ben a ragione possono chiamarsi superiori a tutti gli altri Biscotti.

I **BISCOTTI GENTILINI** sono stati premiati con il massimo delle onorificenze in tutte le Esposizioni.

I **BISCOTTI GENTILINI** sono i migliori per l'alimentazione dei malati e convalescenti.

Tutte le famiglie dovrebbero fare uso dei **BISCOTTI GENTILINI** per i loro bambini.

I **BISCOTTI GENTILINI** si vendono dapertutto.

Costipazione.

Per costipazione s'intende *l'accumulamento e la ritenzione delle materie fecali nell'intestino grasso;* alle volte queste materie che il nostro corpo rifiuta, sono dure, secche, talvolta molli e non di rado assumono la forma diarroica.

Gli affetti da questo incomodo debbono sottoporsi alla seguente alimentazione:

Questa deve essere principalmente costituita da carni bianche, legumi verdi ben cotti, insalata cotta (spinaci, fagiuoli verdi, piselli, asparagi, lattuga, cicoria, ecc.), frutta cotte; sono anche utili i datteri, le arance, l'uva, il pane nero. Come bevande sono utili la birra, il sidro, vino annacquato, il caffè e latte.

Cura della dispepsia gastrica dei lattanti.

Fra le diverse affezioni del tubo digestivo nel lattante, la semplice dispepsia, o catarro dispeptico dello stomaco, merita, per parte del pratico, un'attenzione maggiore di quanto le si presti abitualmente. Difatti, questa gastropatia, che si palesa soprattutto con vomiti alimentari, e con feci putride, contenenti grumi di latte non digerito e mucosità catarrose, può, quando è trascurata, divenire il punto di partenza di disturbi morbosi gravi, suscettibili di compromettere la nutrizione e lo sviluppo ulteriore del bambino. È dunque importante di curarla in modo energico dall'inizio.

Ecco i mezzi ai quali ricorre con successo il dottor Guaita, medico-capo dell'ospedale infantile dell'Ordine di Malta a Milano, in casi simili.

A tutta prima egli purga il bambino; amministra il primo giorno un cucchiaino da caffè di olio di ricino, ripetuto ogni 6 a 10 ore. L'indomani egli dà il calomelano, del quale fa ingerire, ordinariamente in tre volte, gr. 0,06 ciascuna, separate da un'ora a un'ora e mezza d'intervallo. Raramente la dose è più elevata, ed allora Guaita prescrive gr. 0,30 di calomelano in quattro cartine, che sono prese, due al mattino, ad un'ora d'intervallo, due altre alla sera, allo stesso modo. Quando l'irritazione stomacale è molto intensa, si comincia col calomelano che calma i vomiti, e non si somministra l'olio di ricino che l'indomani.

Dall'inizio della cura si mette il bambino alla dieta assoluta per un giorno o due, non permettendo che acqua bollita semplice, l'acqua di calce, od un'infusione di camomilla, secondo lo stato della lingua, del ventre e la

natura delle materie fecali. In estate Guaita raccomanda sovente una bevanda leggermente edulcorata e composta di 200 grammi di acqua con 30 grammi di cognac, da prendersi nelle 24 ore. Se vi è tendenza alla diarrea, egli prescrive un'infusione di cascarilla al 4 o 5 per cento, o delle cartine così formulate:

Calomelano	gr.	0,01
Sottonitrato di bismuto . . .	»	0,15
Salolo	»	0,10

M. per una cartina. Fare cinque cartine simili. A prendersi: due o tre al giorno.

Quando, dopo 24 o 48 ore di questa cura, si incomincia ad alimentare il piccolo malato, è bene di fargli inghiottire, immediatamente prima di ogni poppata, una tazzina di brodo sgrassato, o di tisana di camomilla, oppure, meglio ancora, un mezzo bicchiere di acqua. Si facilita così la digestione del latte (sopratutto quando si amministra del brodo) e si evita una succhiata troppo energica che ha l'inconveniente di occasionare un'abbondante deglutizione di aria.

Nei casi in cui la dispepsia s'inizia con una febbre intensa, accompagnata da convulsioni, basta, secondo l'esperienza di Guaita, applicare una vescica di ghiaccio sulla testa e cataplasmi senapizzati alle membra per vedere dopo alcuni minuti scomparire l'accesso. Salvo questa modificazione, la cura resta la stessa. Nondimeno, in queste condizioni, non sarà conveniente d'insistere più a lungo sulla medicazione evacuante, amministrando ora gr. 0,10 di calomelano, ora un clistere di acqua borica, o di infusione di camomilla addizionata da 1 a 2 per cento di benzoato di soda, ed alternando così per parecchi giorni.

Lo spasmo della glottide, che è una complicazione assai frequente della dispepsia gastrica dei bambini — Guaita l'ha osservato 88 volte su un totale di 500 lattanti — cede pure all'olio di ricino ed al calomelano; il che prova che questo disturbo dipende da un'irritazione riflessa il cui punto di partenza è lo stomaco, e che essa non costituisce un fenomeno sopraggiunto riferentesi ad altre cause, come dentizione, vermi intestinali, ecc.

Infine, quando la dispepsia gastrica è guarita, Guaita ordina il fosforo, a titolo di ricostituente del sistema nervoso, colla formula seguente:

Fosforo	gr.	0,01
Olio d'oliva e gomma arabica . *ana*	»	10,—
Acqua distillata	»	80,—

Due cucchiaini *pro die*.

Convalescenti!

volete che ritorni
florida e rigogliosa
la vostra salute?

bevete dopo i pasti il rinomato

Marsala Spanò

prodotto **vergine**
delle uve di vasti vigneti proprî

Un fusto di **litri 25 franco** in qualunque **Stazione del Regno** per sole **L. 25** in assegno.

Spedire anche cartolina-vaglia alla Ditta

N. Spanó & C.

MARSALA *(Sicilia)*

Cura purificatrice del sangue.

Il popolo ha una grande fiducia negli effetti salutari delle erbe. Allorchè gli uomini non avevano ancora i medici, in caso di malattia ricorrevano ai vegetali, ottenendo spesso la guarigione; e ciò avveniva presso tutti i popoli, come è attestato dalla storia e dalle tradizioni.

Nella campagna, la gente è disposta ad attribuire a certe piante anche maggior virtù sanativa che esse non abbiano, e non manca chi tragga vantaggio da questa disposizione. Accanto ad alcuni ricercatori, che scoprirono veramente la particolare efficacia di una o di un'altra pianta contro date malattie, sorsero anche certuni che ingannarono solo l'altrui credulità. Vi fu, per esempio, un tale che si fece milionario col vendere un decotto per gli ammalati di polmoni, fatto secondo lui di erbe rare raccolte con gran fatica in lontani paesi. Migliaia e migliaia di pazienti comperavano il suo famoso specifico che non era composto se non di piantaggine lanceolata. Quest'erba, che cresce lungo le strade e negli orti, dà un succo che veramente giovò a molti in casi di malattie degli organi respiratorii, ma che non produce gli effetti mirabili proclamati da quell'industrioso signore.

È fuori di dubbio che alle erbe salutari è riserbato un posto più importante che ora non abbiano; io tengo per certo che esse faranno dimenticare più di un rimedio minerale di quelli che ora riempiono le spezzierie, e uomini, i quali, come il parroco Kneipp, facciano comprendere al popolo i vantaggi dei semplici, devono essere considerati benefattori degli ammalati.

Le piante contengono sali che sono della maggior importanza per i nostri nervi e per lo scambio generale

delle sostanze e possono pur giovare, insieme cogli altri agenti curativi naturali, come l'aria, la luce, l'acqua, ecc., a rendere più efficace la virtù sanativa naturale; mentre i sali minerali, come inutili per il cambio delle sostanze, sono espulsi dalla forza di reazione del corpo.

Nelle piante che ci crescono intorno, furono ammassate forze utilissime alla salute dei corpi, e siccome il modo più assimilabile delle sostanze curative delle piante sembra sia facilissimo nel nostro organismo, è naturale che dobbiamo ricorrervi con fiducia per la guarigione di molte malattie.

La primavera è la stagione della cura così detta rinfrescativa e depurativa del sangue.

A seconda poi delle varie indicazioni, delle speciali sofferenze di ciascun individuo, sono commendabili le decozioni e gl'infusi degli amari astringenti, come le foglie delle noci comuni, la corteccia d'ippocastano, del larice, dell'olivo, dell'erbe o radici di bosso; degli amari mucillaginosi (per coloro che vanno soggetti alle tossi, ai raffreddori), come la radice di colombo, il lichene islandico, la polligala amara, bevute ad intervalli nel decorso della giornata e avanti di coricarsi la sera, o pure o miste a latte tiepido; degli amari risolventi (pei sofferenti di stitichezza o di congestione ricorrenti al capo).

Tutti coloro che hanno qualche impurità del sangue, tutti coloro che sospettano avere un principio erpetico, scrofoloso o sifilitico dovrebbero, per un paio di mesi far uso del mirabile the depurativo del padre Kneipp composto colle seguenti erbe:

Altea officinalis (radica).
Robbia Tintoria.
Thé verde imperiale.
Thè svizzero coltivato (Veronica).
Lupolus (fiore scelto).
Artemisia pontica.
Veronica (femmina).

Le eruzioni cutanee, i disturbi gastrici, le malattie del fegato, gli incomodi emorroidali, ecc. ecc., cedono alle virtù depurative di questo thè. Non tutti preparano a dovere questa salutare bevanda. Ecco come si fa: Si fa bollire mezzo litro d'acqua e lo si versa in una *teiera*, o in mancanza di questa in un pentolino di terra cotta o porcellana, dove si avrà prima versato un cucchiaino da caffè, e non di più, del the depurativo. Dopo pochi minuti la tisana benefica è pronta, la si può bere calda o fredda, con zucchero o senza; il momento migliore è la maitina a digiuno; un bicchiere è sufficiente. Il secondo bicchiere si può prendere mezz'ora prima di pranzo o alla sera due ore dopo cenato.

Dott. Luigi May.

Il thè depurativo del sangue e degli umori preparato sotto la speciale sorveglianza del dott. L. May vendesi presso il *Buon Consigliere*, Via Pontefici, 49.

Una scatola è sufficiente per la cura completa.

Prezzo di ogni scatola L. **1,25**. Aggiungere cent. **25** per spese postali.

Dispepsia.

La dispepsia non è altro che una difficile digestione provocata però da una malattia più seria delle vie digestive. La mucosa dello stomaco giornalmente irritata da versamenti biliosi, o da reazioni acide derivanti da cattive digestioni, si trova costantemente rivestita da un intonaco catarroso, ed è a questa forma permanente di gastrite che si dà solitamente il nome di dispepsia.

Il colpito da questo morbo non soffre che dopo i pasti. Le sue digestioni lente, difficili, frequentemente accompagnate da sbadigli, da prostrazione, da flauto-

lenze, da una tendenza invincibile al sonno, ed in certi casi da rapide vertigini. Sembra impossibile, ma la dispepsia altera in modo straordinario il buon andamento della casa.

Spesso l'ammalato sente malessere, e inettitudine al lavoro, ma assai più spesso diviene tetro, taciturno ed affatto indifferente a quanto lo circonda.

È impaziente, esigente, tutto gli sembra cattivo, e le idee più tristi lo assalgono.

La temperanza e la sobrietà sono le due grandi virtù che debbono invocare coloro che soffrono per un cattivo stomaco e che temono le gastriti. Bisogna quindi astenersi da ogni eccesso nel bere e da ogni disordine nel regime.

Diffidate di certi liquori che sotto il nome di aperitivi sono la vera rovina dello stomaco e fra questi principalmente l'assenzio.

Se potete avere del latte buono, non scremato, e proveniente da animali sani, bevetene pure al mattino, è l'alimento per eccellenza e il più adatto ai dispeptici, i quali però, disgraziatamente, molte volte non lo tollerano.

Durante il pasto preferite l'acqua o il vino annacquato, *solo dopo terminato il pasto* bevete pure un po' di vino puro o l'abituale tazza di caffè.

I dispeptici ed i gastralgici debbono nutrirsi con uova da bere (non più di due ad ogni pasto), poca carne arrosto, preferibilmente manzo o montone, poco cotti *e senza grasso affatto*, pesce fresco, bollito o cotto nel burro, come spigola, merluzzo (non eccessivamente grossi), so-arrosto, preferibilmente manzo o montone, poco cotta *e* vino rosso con metà d'acqua. Dei legumi solo spinaci, bieta, indivia cotta, e cardoni senza sughi, cotti cioè in

brodo e poi saltati al burro. Dei frutti solo uva, pere, e mele ben mature, e preferibilmente cotte.

Da vietarsi, caccia da pelo, anitre, oche, e tutti i volatili grassi, le carni ricche di parte tendinose e coriacee, le carni grasse e specialmente le suine. I pesci grassi ed oleosi, le uova sode, le lenti, i fagioli e le patate; il riso e la pasta pochissimi, niente the, cioccolata, birra, seltz o altre bevande fermentate.

Quale regola generale dietetica per tutti coloro che soffrono di mal di stomaco, serva la seguente: il dispeptico deve alzarsi da tavola non appena appare il senso di soddisfazione, e deve ripetere i suoi pasti a brevi intervalli.

Dose di vitto.

Come il medico dosa le medicine, così deve dosare il vitto agli ammalati ed ai convalescenti. Non basta accennare vagamente la prescrizione, occorre che egli determini la quantità di brodi, di zuppe, di latte, di vino, e così degli alimenti solidi, senza ciò gli abusi e le concessioni di assistenti troppo pietosi o condiscendenti, potranno produrre serie conseguenze.

Economie dannose.

Quante famiglie soffrono e si ammalano per insufficienza di nutrimento, e questo, non perchè ad esse manchi il denaro necessario al sostentamento, ma perchè viene adoperato in lussi, in isfarzi, in *caccherie*, come dicono i popolani di Roma, e non ne resta bastante per saziare lo stomaco.

Ma, dicono esse: gli abiti si vedono, si vedono i gioielli, gli ornamenti, ecc., ma quel che si mette nella pancia non si vede!

Ma sono stupide e cieche queste famiglie perchè non si accorgono che così facendo procurano a loro ed ai figliuoli una infinità di mali e di patimenti.

È una verità dolorosa a dirsi d'altronde, chè da noi si fa poco caso a ciò che si mangia, e non si dà che una importanza minima alla grandissima funzione dell'alimentazione.

Ah, vorrei che in ogni casa fossero scritte a lettere cubitali queste sante massime del dottor Paolo Mantegazza: *Ve lo ripeto per la centesima volta, ma non mi pento della mia ripetizione; fate economia di tutto il resto, ma non nella cucina. Di quando in quando concedete al vostro povero stomaco una vivanda nutriente; di quando in quando date un buon desinare ai vostri figliuoli. Vestitevi di percallo e non portate calze, ma mangiate la carne alla domenica. L'energia dei muscoli, senza cui non si può lavorare, la chiarezza delle idee, senza di cui non si può pensare; la serenità dell'animo, senza di cui si bestemmia contro la vita, escono proprio dalla cucina, e chi mangia meglio lavora meglio, pensa meglio, è più lieto, campa di più.*

E quest'altra:

In casa del povero il denaro meglio impiegato è quello che si dà al beccaio e al fornaio. Non si deve mai comperarsi un abito di seta nè un letto elastico finchè non si mangia, almeno una volta alla settimana, un po' di carne o un piatto d'uova.

Erpetici.

Gli erpetici debbono privarsi della carne di porco fresca o salata che sia, degli alcoolici, dei funghi, dei cetrioli, delle uova di pesce, dei condimenti piccanti, dei crostacei, dei frutti di mare, e dell'acqua di Seltz.

Flussione di petto.

Chi teme la flussione, tenga il petto coperto di lana, sciolga in bocca qualche pastiglia Paneraj, eviti di passare repentinamente da un ambiente chiuso e caldo, ad uno fresco. Faccia ogni mattina nella sua stanza, un po' di ginnastica polmonare per attivare la respirazione con energia. Questa ginnastica si fa in modi diversi: Il modo più semplice consiste nel fare profonde inspirazioni per alcuni minuti di seguito, interrompendo lo studio od alzandosi da sedere.

Un'altra forma di ginnastica polmonare consiste nell'applicare il metodo di soccorso per gli asfissiati: si alzano verticalmente le braccia ai due lati del capo e si abbassano di nuovo lungo i lati del tronco, continuando poi per alcuni minuti in questo alternare di movimenti.

L'esercizio della voce rende il respiro molto più attivo, e si è calcolato che un individuo il quale canta, respira, in venti minuti, una quantità d'aria maggiore di quella respirata da una persona senza cantare, normalmente per lo spazio di un'ora.

Ecco perchè un cantante, un predicatore, un deputato, dopo l'esercizio attivo della voce, sentono più vivo il bisogno di mangiare... il deputato, veramente, lo sente anche quando non parla.

Il leggere ad alta voce, il cantare in coro dei fanciulli, sono esercizi utilissimi per tutti coloro che sono gracili e deboli di petto.

Ogni maniera di esercizio muscolare riesce indirettamente un eccitante della respirazione e la ginnastica, così come rende robusto tutto l'organismo, combatte le minaccie contro gli organi respiratori.

La dieta, il riposo, la tranquillità, l'esposizione a mezzogiorno della stanza dove riposa l'ammalato, e più di tutto l'aria pura che deve essere spesso rinnovata; aria pura, senza polvere e senza odori disgustosi.

In casi più gravi si può ricorrere a qualche carta senapata volante: il rimedio è vecchio, ma finora ha dato buona prova. I cibi devono essere tiepidi e leggeri, qualche dito di vino vecchio darà vigore, e quel che più monta, un po' di coraggio al malato, che molte volte si lascia abbattere, e per conseguenza battere dal male.

Ma ripeto, e lo ripeto alla sazietà: bisogna prevenire e non reprimere; in politica con questa formula si è retrogradi, ma in medicina si è progressisti.

Dott. Luigi May.

Salvatevi dai raffreddori

Maglieria di salute

garantita
pura lana

GRANDE MAGAZZINO
DI
BIANCHERIA
per Uomo e Signora

Camice
su misura

RODOLFO MOSCATO
Corso Umberto I, 340-41 - **Roma**

Dott. UGO IMPERATORI

SPECIALISTA

PER

LE MALATTIE VENEREE, SIFILITICHE e DELLA PELLE

MEMBRO DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE

DEI DISPENSARI CELTICI DEL REGNO

Consultazioni private

dalle ore 12 mer. alle ore 3 pomeridiane

ROMA

Via Babuino, 107, angolo Piazza di Spagna

Freddo.

Il freddo è il più crudele nemico dei fanciulli delicati, dei vecchi deboli, di tutte le persone particolarmente esposte alle infiammazioni della mucosa respiratoria; perciò tutti costoro, volendo premunirsi contro codesta causa troppo frequente di bronchiti gravissime, dovrebbero sempre indossare, d'inverno come d'estate, abiti caldi, calze di lana e corpetti di fianella. Sarà poi necessario di evitare od anche di abbandonare qualsiasi professione che richieda il soggiorno in una abitazione umida od un'atmosfera carica di polveri irritanti, e quando sarà possibile di emigrare, si ritrarranno incontrastabili vantaggi dallo svernare in un clima meridionale.

Contro la bronchite acuta la terapeutica offre all'ammalato una serie infinita di tisane, di paste e di sciroppi pettorali. La viola, la malva, il papavero, ecc., possiedono in realtà delle virtù raddolcenti e calmanti.

Un dolce tepore nella stanza dell'ammalato, ben regolato con una stufa e un termometro, le esalazioni balsamiche, qualche espettorante, il riposo, i cibi sani e un po' di vino generoso sono i veri rimedi razionali per combattere il male. Ho detto che sarebbero utili le esalazioni balsamiche, ecco come bisogna regolarsi. Si prende una pentola di terra cotta, nuova, vi si versa qualche cucchiaiata di catrame, o di trebentina, oppure di Lysol, e poi si versa circa mezzo litro di acqua bollente; e questa pentola si lascia in un angolo della camera. L'aria s'impregna delle esalazioni, e l'ammalato respirando mette in diretto contatto dei polmoni e dei bronchi i principî balsamici di queste sostanze, senza disgustare il povero infermo nè affaticargli lo stomaco.

Gastralgia.

(Vedi: *Dispepsia*).

Gottosi.

I gottosi, specialmente se giovani, debbono sottomettersi a qualche privazione, e diminuire, specialmente negli accessi il loro nutrimento. Non debbono però esagerare tale prescrizione per non cadere in un accesso opposto.

Un regime misto composto di carni e di legumi sarà il migliore.

Tutte le carni sono buone per i gottosi, meno quella di maiale, purchè sane e ben cotte, e di queste debbono mangiarne una volta al giorno.

Da evitare i pesci oleosi, il tonno, il salmone, le aringhe, ecc. nonchè i crostacei ed i molluschi.

Niente tartufi.

Frutta ben mature e poco acide.

Vino rosso tipo Bordeaux, e birra comune, caffè nero, the.

Raccomandabile, il bere acqua, e di questa, beverne anche un bicchiere, andando a coricarsi.

Non rimpinzarsi lo stomaco la sera, e piuttosto mangiare bene a mezzogiorno.

Gravidanza.

Non contrariate mai i capricci gastronomici delle donne incinte, nè imponete mai loro un regime regolare di alimentazione.

Lasciate che mangino più o meno di tutto ciò che loro garba. Volete sottomettere alle ordinarie regole della dietetica sarebbe disconoscere e contrariare l'energia irresistibile degli appetiti che lo stato di gravidanza fa sorgere.

Questa regola è subordinata sempre al possibile ed al ragionevole.

Farmacia L. Romani

Roma - Campo Marzio, 13 - **Roma**

PRODOTTI FARMACEUTICI ed IGIENICI

premiati con le più alte onorificenze
alle primarie Esposizioni Nazionali ed Estere.

Speciali preparazioni del chimico-farmacista L. ROMANI
Direttore-proprietario della Farmacia

EMULSIONE ROMANI d'olio puro di Fegato di Merluzzo adottata da Collegi, Ospedali, Congregazioni di carità, Manicomio di Roma, ecc.

ALIMENTO TONICO RICOSTITUENTE.

MISTURA-VINOSA d'Arancio Amara a base di Ferro, China, Arsenico, Noce Vomica. Valido ricostituente del sangue.

GOCCE RICOSTITUENTI ARSENICO-FERRUGINOSE

GOCCE RICOSTITUENTI ARSENICO-STRICNO-FERRUGINOSE, soluzione sterilizzata in tubetti saldati alla lampada per **iniezioni ipodermiche.**

ELISIR DI CHINA sostituisce con vantaggio l'incomoda decozione.

SOLUZIONE CONCENTRATA di CATRAME. Cinque o sei cucchiai formano un ottimo litro di acqua di catrame.

ESTRATTO SATURNO. Due cucchiajate sono bastevoli per formare un litro di acqua vegeto-minerale.

OVULI VAGINALI approvati e prescritti dai più dotti ginecologici od illustri ostetrici d'Italia.

MARIA. Sovvissima polvere dentifricia inbianca e preserva i denti dalle carie.

ACQUA di CHININA, Mantiene netti i capelli e li preserva dalla forfora.

ANISETTE, ALCHERMES, ec. Tipi di liquori che nulla hanno da invidiare alle più rinomate preparazioni del genere.

PROFUMERIE VARIE - Acque per Bagno e Toilette.

Indigestione.

Nel malessere generale che precede l'indigestione, sono indicatissime le bibite molto calde di the, di menta, di camomilla, ecc. Quando il vomito è imminente, si deve favorire con bibite tiepide poco zuccherate, o col tintinnamento alla gola fatto con una penna od altro. Allorchè lo stomaco si sarà sbarazzato, per calmarne le contrazioni dolorose, bisogna somministrare bevande fredde o limonate ghiacciate, a meno che non vi sieno accenni apoplettici o congestionali.

Infiammazione delle palpebre (Blefarite).

Tanto nella blefarite allo stato acuto che allo stato cronico, il regime dietetico deve essere rigoroso; si evitino le bevande alcooliche, il caffè, le carni salate e altri cibi eccitanti.

Influenza.

Da che proviene l'influenza? Quale ne è la causa? Il dottor Caze ha pubblicato nella *Revue des Revues* uno studio in cui si espone succintamente tutto ciò che si sa in proposito.

È provato — dice il dottore — che l'influenza è dovuta ad un microbo nomade, il quale, come il bacillo del cholera, viaggia per terra e per mare tanto più impunemente in quanto che è invisibile.

Questo bacillo, che contiene il germe dell'influenza, si stabilisce nei tessuti dei polmoni e bronchi, nelle secrezioni nasali, e nelle espettorazioni. Lo si trova per

solito in agglomerazioni di trenta a quaranta individui; entra nell'organismo umano dal naso o dalla bocca, e siccome non può vivere senza ossigeno, così le vie respiratorie, dalle regioni nasali alle polmonari, gli servono di soggiorno.

Quando viene espulso dal corpo con la saliva o in altro modo, rimane quasi addormentato, fino a che non ritorna nell'organismo.

Molte persone poi lo diffondono con la detestabile abitudine di sputare per terra negli omnibus, nelle vetture, nei vagoni.

Quando si ha nella bocca il microbo, questo si stabilisce nella lingua, ove trova ottimi nascondigli. Si può — secondo il dottor Caze — vedere perfettamente quanto siano numerosi questi microbi, guardando la lingua col microscopio. La si direbbe un campo con dei solchi e con dei cespugli dentro. Essendo il microbo tondo, la continua deglutizione lo rotola alla lingua, alla membrana mucosa, alla laringe ed al polmone. Qui si moltiplica e si diffonde in tutta la regione respiratoria.

La sua moltiplicazione si opera per allungamento e quindi per divisione, nel mezzo, del germe allungato; ciò avviene in 20 minuti.

È tuttavia un fatto incontestabile che quando il bacillo si impadronisce di un organismo, si riproduce rapidamente in colossali proporzioni.

Il bacillo stesso però finisce per degenerare, la razza dopo essersi sviluppata enormemente, dopo aver preso stanza nelle mucose, non trova più il terreno vergine come i primi abitatori, i bacilli s'indeboliscono, procreano meno, poi cessano del tutto dal moltiplicare la razza; la natura provvida e benigna porta a ondate il nutrimento, il vigore, la vita alle parti alterate dal ba-

cillo invasore; i resti del parassita vengono eliminati dagli ultimi colpi di tosse, dagli sputi e l'ammalato ritorna nel benessere della vita normale.

A seconda poi della gravità delle complicazioni dell'influenza vi regolerete per l'alimentazione, adottando ora la dieta liquida (Vedi pag. 16) ora una dieta mista, o quella dei convalescenti.

Insonnia.

Per l'insonnia leggiera, basta mangiare dell'insalata di lattuga romana a cena e bere un bicchiere di vino rosso, tiepido, dopo essersi coricati.

Ma v'è l'insonnia ostinata che abbatte potentemente il corpo e lo spirito, e spesso sono insufficienti l'oppio, la morfina, la codeina, il cloralio, ecc.

Ora un giornale inglese ci suggerisce un rimedio igienico e facile pel trattamento dell'insonnia.

Ecco di che si tratta:

Si bagni per metà una salvietta e la si applichi dietro la nuca, facendola poi scorrere da questa regione lungo tutto il tragitto della colonna vertebrale e dall'una all'altra orecchia: si bagni nuovamente la salvietta e si ripeta diverse volte l'operazione stessa. L'effetto è rapido, i nervi si calmano, si rinfresca il capo e si ottiene il sonno meglio che coll'uso dei potenti narcotici.

Anche le compresse fredde di Lozione *Pylthon* diluita, applicate per pochi minuti sul cervelletto, calmano i nervi in modo meraviglioso e conciliano il sonno.

La positura che si prende per dormire non è indifferente.

Se si dorme con la testa più bassa del corpo, il sonno s'interrompe ben tosto.

Se il dormiente è di temperamento sanguigno, tal positura è tanto più cattiva. Se all'opposto si dorme con la testa troppo alta, il sangue non va al cervello in quantità sufficiente, il sonno è inquieto, agitato, ed alla mattina il corpo si trova più stanco che riposato e rinfrescato.

La testa deve stare alta quattro pollici al disopra del corpo. Il guanciale non deve esser troppo molle; la testa vi si sprofonderebbe producendo una traspirazione che esporrebbe ai mali di denti, ai raffreddori di testa, ecc.

In generale i bambini ed i giovani devono dormire con la testa meno alta dei vecchi.

RINOMATA
FARMACIA PIFFERI
Via di Capo le Case, 47 - Roma
ANALISI CHIMICHE
SPECIALITÀ ESTERE e NAZIONALI
OGGETTI DI GOMMA e PROFUMERIE
VENDITA DELLA GELATINA GIAQUINTO
English spoken — On parle francais.
Dott. G. Pifferi, *chimico-farmacista*
proprietario

ACQUE MINERALI NATURALI
Italiane ed Estere
Sali, Pastiglie ed altri prodotti delle Terme.
Gli acquisti vengono fatti direttamente alle sorgenti
GIUSEPPE BELLETTI
ROMA — San Claudio, 58-59 — ROMA
Telefono Società Romana 2074.
Indirizzo telegrafico: BELLETTI - Roma.

Obesità.

Il metodo d'alimentazione dev'essere distinto secondo il temperamento.

I sanguigni debbono seguire il cosidetto regime bianco, ed i linfatici il regime rosso. I primi debbono nutrirsi di vitello, abbacchio, capretto, testina di vitello, cappone, pollo, piccioncini da nido, ranocchie, merluzzi, spigole, raja, palombo, ostriche, vongole, lumache, funghi, cavoli, zucche, spinaci, bieta, insalata, vino toscano o di Bordeaux, caffè e the quasi senza zucchero, cognac o rhum con molta moderazione, niente birra, nè formaggi, nè dolci, nè paste, nè riso, nè legumi secchi, nè polenta o castagne, ecc.

Per gli obesi linfatici, bove, montone, fegato, lepre, daino, fagiani, pernici, palombacci, beccacce, tordi, pesci. Niente farinacei o legumi secchi, perfettamente come gli altri riguardo ai legumi ed alle bevande.

In quanto alle frutta sì gli uni che gli altri possono cibarsi di mele, di pesche, di uva, di fragole, lamponi, e ciliege. Latte, burro e zucchero proibitissimi.

Pasti giornalieri.

Una buona e sana regola di alimentazione esige tre pasti al giorno, due più sostanziosi ed uno leggero.

Il pasto più leggero dev'esser quello della mattina, poco dopo il risveglio, e deve comporsi o di una bevanda di caffè, o the accompagnata da qualche piccola fetta di pane, o di una zuppa leggiera.

Qualcuno sostiene il contrario ed è di parere che la mattina non si debba mangiar nulla per non intral-

ciare il pasto del mezzodì, ma è un errore, poichè il pasto mattutino evita gli inconvenienti igienici prodotti dalla vacuità dello stomaco durante tutta una mezza giornata.

È risaputo poi che è sopratutto al principio della giornata che le secrezioni acide abbondano nello stomaco, e perciò se queste non vengono utilizzate e diluite da alimenti ingeriti nella mattina, si andrà soggetti a dolori e stiracchiamenti di stomaco, e questo allora mal disposto digerirà male il pranzo, e conseguentemente potrà essere compromessa anche la digestione del pasto serale.

Da questa regola sono esclusi i ragazzi, poichè la loro attività organica esige un numero di pasti meno distanziati e perciò più frequenti che quelli degli adulti e dei vecchi.

Il pasto del mezzodì dev'essere il più importante, e deve comporsi di alimenti nutritivi; quello della sera che potrà essere verso le 7, deve esser composto di cibi sani e di facile digestione.

Questa regola dei tre pasti giornalieri è applicabile così ai sani come ai malati e convalescenti. Tutto ciò subordinatamente e compatibilmente alle necessità fisiologiche del malato, all'amministrazione dei medicamenti, ecc., cose di cui si farà giudice il medico curante.

Il filosofo Diogene diceva: La puntualità scrupolosa che certuni ammettono alle ore dei pasti è una servitù pressochè inutile per i sani, ma dev'essere una legge severissima per i malati e convalescenti.

Per la respirazione degli ammalati di gola, polmoni, ecc.

Prendete una pentola nuova, versateci ogni mattina mezzo litro di acqua bollente e una cucchiaiata di *Navol* e tenete questa pentola nella vostra stanza da letto, specialmente la notte. Il *Navol* è un estratto di *eucaliptus*, *pino* e *timo*, con l'acqua calda evapora e voi senza accorgervene introducete nella vostra gola e nei vostri polmoni un rimedio meraviglioso e assai economico, perchè un *flacone* di *Navol* costa una lira e mezza.

Come di conseguenza naturale, la respirazione con gli effluvi del *Navol*, fa riprendere alla voce il suo timbro dolce e vellutato e la raucedine scompare rapidamente.

Bisogna però ricordarsi che ogni malattia, sia pure un semplice male di gola, deve essere curata non solo coi rimedi, ma anche con una scrupolosa igiene: quindi nel nostro caso devonsi evitare le intemperanze di ogni genere, astenersi dal fumare, dal bere liquori o vini forti, dal mangiare cibi con droghe e sopratutto bisogna aver molto riguardo ai bruschi cambiamenti di temperatura. Se vi trovate in un ambiente caldo, passate gradatamente in altro freddo e oltre a ciò respirate col naso. Come finale, che diventa un vero ritornello, perchè lo ripeto sempre e a sazietà, fate del moto, fate delle lunghe passeggiate in luoghi aperti non polverosi e se il tempo non lo consente, fate della ginnastica nella vostra camera dopo aver rinnovata l'aria, ma se date ai vostri polmoni un'aria viziata o poco ricca d'ossigeno, non si guarisce... anzi tutt'altro! Capitano altri malanni.

FRATELLI BIANCHELLI

ROMA
Corso Umberto I, 375-379
(Palazzo Theodoli)

FIRENZE
Piazza S. Maria Maggiore
(Palazzo Grocco)

La tranquillità dei bambini sono i giuocattoli.

Nei nostri Magazzini potrete scegliere BAMBOLE e GIUOCATTOLI d'ogni generi a prezzi i più limitati come in giuocattoli di fantasia ed istruttivi.

Lampade da notte - Lumini da notte Paralumi.

LAMBERQUENS
per sospensioni e lumi a petrolio

Completo assortimento in Bagni, Semicupi piatti da Bagno. - Cassette inodore per camera. - Padelle per malati e quanto altro costituiscono gli articoli igienici.

Cristallerie, Vetrerie, Porcellane e Terraglie
per uso di tavola, buffet e cucina

Posaterie e Specialità d'ogni genere

Il più grandioso e svariato assortimento di articoli per regali

---

Vino di Montefreddo (Sirolo)
produzione diretta delle nostre proprietà.
Si raccomanda ad ogni persona e famiglia per la sua assoluta purezza e buona qualità.

Raccomandazione speciale alle Famiglie

consigliato dalla pratica
e dall'uso di circa 30 anni

Gli unici articoli di buona e perfetta qualità per quanto occorre ad una buona cucina trovansi esclusivamente nei grandiosi e speciali magazzini di articoli per casa e cucina dei

FRATELLI BIANCHELLI

ROMA — Corso Umberto I, 375 a 379 — Palazzo Theodoli
FIRENZE — Piazza Santa Maria Maggiore — Palazzo Grocco

In questi magazzini trovasi ogni e qualsiasi oggetto di cucina adatto per forma e grandezza per l'uso della più grandiosa alla più modesta cucina di famiglia.

SPECIALITÀ **in trincia carne** **in torchietti per sugo di carne.**

Substenteur in porcellana per **beef-thea**

e quanto altro occorre per preparare conforto e assistenza a persone bisognose di leggiero o sostanzioso nutrimento.

Prima di fornirvi di qualsiasi articolo per la vostra cucina vogliate visitare i grandiosi Magazzini dei

Fratelli BIANCHELLI
ROMA - FIRENZE.

FARMACIA CORSI
Fondata anno 1623
Roma — Piazza S. Eustachio, 46 — Roma

SPECIALITÀ nazionali, estere e di propria fabbricazione
LIQUORE TONICO DIGESTIVO.
CURA-DEPURATIVA-ANTIERPETICA, formole del prof. G. Baccelli.
MISTURA ANTIFEBBRILE-ANTIMALARICA BACCELLI, preparata secondo la sua antica e vera formola.

Per prolungare l'esistenza.

Le cause della decadenza prematura, sono assai spesso da ricercarsi nell'inerzia del corpo e dello spirito, o nel troppo dormire.

Il sonno, che è un ristoro indispensabile, può tornare di gran danno, se prolungato oltre il bisogno.

Le persone che conducono una vita attiva e regolata, hanno molta maggior probabilità di fare una bella vecchiaia, che quelli i quali nulla fanno, il proverbio popolare: *Consuma più la ruggine che il lavoro*, è assai bene applicabile anche per la vita umana. Sarebbe pure assai vantaggioso l'avere oltre del lavoro consueto, qualche altro lavoro accessorio che occupi gli ozi della mente. Come riposo delle fatiche mentali, vi sono tanti graziosi lavori da dilettante, che ricreano lo spirito, dànno facilità ad eseguire con destrezza e gusto dei lavoretti utili o di ornamento, e sopratutto lasciano scorrere brevi le ore. Chi invece è stanco per prostrazione di forze, per sciupìo di forze muscolari in lavori manuali, può trovare uno svago, un riposo, un vero benes-

sere, dopo aver fatto toletta, a riposarsi in una poltrona e leggere qualche cosa di utile e di piacevole. Ripartire il lavoro, esercitare alternativamente la mente e i muscoli, ecco in due parole il sistema da adottarsi.

E i cibi? Ecco, di cibi non vorrei occuparmene, perchè non sono d'accordo con nessuno e mi secca di fare l'originale, pure bisogna che empia questo vuoto nella mia conversazione. Quando sento dire — Mia figlia è anemica, poverina, bisogna che si sforzi a mangiare molta carne poco cotta;

Oppure — Non mangiare della pasta che hai un po' di catarro nello stomaco;

O peggio ancora — Fa un sacrificio, cara! mangia anche senza pane, ma mangia.

Allora io penso, naturalmente senza esternare il mio pensiero:

Quanti minchioni vi sono al mondo!

Se uno mangia pane, carne o qualunque altra cosa e non la digerisce bene, non solo è inutile, ma quel cibo che pesa sul ventricolo e lo imbarazza, porta un vero danno all'organismo.

Tutti i cibi sono buoni, dai fagiuoli alla carne, dalla crema alle patate, basta mangiare moderatamente, basta che il cibo sia il compenso dell'esercizio fatto, il premio del lavoro compiuto. Le dilatazione di stomaco, le gastriti, il catarro intestinale ci vengono solo perchè si mangia più di quanto occorre per alimentarci.

È vero, si trova un gran piacere di stare a tavola... ma allora non bisogna lamentarsi se si sta male.

La vostra figliuola non ha appetito? Non vi spaventate, fatele fare un bagno ogni mattina, finito il bagno datele per ristorarsi un bicchiere di acqua zuccherata, e poi, col busto molto comodo e con le scarpe senza

tacco, fatele fare una lunga passeggiata fuori di città, all'aperto, sulle colline, in riva al mare; al ritorno se ha fame datele una zuppa di pane abbrustolito e niente altro, in tre giorni, ve lo garantisco, vostra figlia riacquisterà il suo appetito senza medicine e senza spendere denari in quelle birbonate che si annunciano nelle quarte pagine dei giornali.

Conclusione: Mangiate tutto quello che volete, ma in quantità moderata e masticate bene. Credete, al mondo non vi è felicità, non vi è salute, perchè non si è equi nel mangiare, nessuno mangia quanto occorre, chi mangia troppo e chi insufficientemente.

Dott. Luigi May.

Per inghiottire le pillole.

Molte persone provano una grande difficoltà ad inghiottire le pillole, anche piccolissime, mentre non provano la stessa difficoltà ad inghiottire gnocchi di patate od altro. Il rimedio è facile, e consiste nel modificare il movimento che si fa nell'inghiottimento.

Infatti, quasi tutti tirano il capo indietro, e questo falso movimento non fa che restringere l'esofago. Bisogna al contrario portare la testa in avanti, come si usa per mangiare, e la pillola scivolerà giù molto più facilmente.

D.r Ettore Giaquinto

MEDICO-CHIRURGO

English spoken — On parle français

GABINETTO PER CONSULTAZIONI

e per analisi chimiche e microscopiche

Roma — Piazza in Lucina, 37-A — **Roma**

Peso del corpo umano.

Il corpo deve pesare dai 50 ai 70 chilogrammi.

Le variazioni che il corpo subisce nel suo peso sono subordinate a quelle che il nutrimento fa subire ai differenti tessuti dell'organismo. I tessuti ossei, muscolari e cellulari sono quelli che sia per eccesso, sia per difetto, esercitano la più grande influenza sul volume e, in conseguenza, sul peso del corpo. È così che lo sviluppo esagerato delle ossa produce dei giganti; quello dei muscoli, degli atleti; e quello del grasso, degli obesi. Allorquando questi tre tessuti sono ripartiti in giuste proporzioni, il corpo presenta un volume ed un peso ordinarii, la salute è buona e l'organismo non deperisce.

Il bambino, al suo nascere, pesa in media chilogrammi 3.20; qualche volta più, sovente meno. Bisogna quindi stare in guardia contro i pesi eccezionali, che si attribuiscono frequentemente ai neonati.

Sino all'età di sei mesi, il bambino deve aumentare giornalmente di 20 a 30 grammi. Se durante un certo tempo il peso del bambino diminuisce o rimane stazionario, si è in diritto di concludere che esiste un vizio nel nutrimento. Fondandosi su questi dati si può considerare la bilancia come un giudice infallibile della qualità di una nutrice.

Ad un anno i bambini pesano tre volte più che al loro nascere; a sei anni sei volte di più, a tredici anni dodici volte di più. Il peso dell'uomo va sempre aumentando sino all'età di quarant'anni; a quell'età si raggiunge il massimo del peso per diminuire poscia insensibilmente man mano che gli anni gravitano sulle povere spalle dell'uomo.

Il tessuto grasso è quello che esercita l'influenza diretta sul peso del corpo. Se acquista uno sviluppo considerevole, produce l'obesità: se al contrario tende a sparire, provoca il dimagrimento. Questi due stati sono adunque due limiti estremi che provocano la vecchiaia precoce e il deperimento e fra i quali devono essere comprese tutte le varietà individuali, che presenta il peso del corpo. La ricchezza del grasso, non rappresenta punto uno stato di florida salute, è invece il resultato d'un difetto di equilibrio fra le entrate e il consumo dell'economia a profitto delle prime: ciò che equivale a dire: che l'obesità è la conseguenza del troppo nutrimento e della pigrizia. Molti uomini grassi sosterranno ch'io sono in errore perchè mangiano poco, ma essi non calcolano che se ingrassano, hanno la prova visibile che non consumano quanto s'alimentano, quindi mangiano sempre troppo pel loro consumo; il nutrimento poi sia esso composto di vegetali, di carni, di liquidi è sempre troppo, perchè non solo i liquori e il vino alimentano la pinguedine, ma anche l'acqua produce lo stesso effetto.

Fra i personaggi dell'antichità, i quali, secondo l'espressione di Mirabeau, sono stati creati per mostrare, con l'eloquenza della loro carne, quanto la pelle umana possa stirarsi senza scoppiare, citerò:

Epaminonda il quale aveva un ventre tanto voluminoso, che tre persone arrivavano a mala pena ad abbracciarlo: Vitaliano, il cui regno di otto mesi non fu che una prolungata ghiottoneria: Dionisio, tiranno di Eraclea, e Mario rivale di Silla. Quest'ultimo era diventato tanto largo quanto alto, e, come fa osservare Brillat Savarin, è forse cotesta enormità che, a Minturo spaventò il Cimbro incaricato di ucciderlo!

Ora i fabbricanti di specialità, hanno annunciato

nella solita quarta pagina dei giornali, delle pillole e delle polveri che, senza alterare l'alimentazione ordinaria, fanno dimagrire. In altre parole questi specialisti dànno delle droghe che distruggono il grasso pur abisando dei cibi. Non c'è bisogno di molto buon senso per comprendere quanto ciò sia funesto alla salute e come la vita si abbrevi con questi mezzi artificiali e antinaturali per dimagrire.

Per dimagrire bisogna mangiar poco, bere soltanto due ore dopo i pasti, fare delle lunghe passeggiate, e sudare con la ginnastica, colla bicicletta, e coi bagni a vapore.

Precetti.

Il primo precetto che dovranno osservare le persone d'ambo i sessi che si trovano nell'autunno della vita, si è di cominciare a ritirarsi pian pianino dalle emozioni della società, astenersi dagli abusi, da ogni disordine. I cibi devono essere i soliti, soltanto si eliminano le sostanze pesanti, indigeste, eccitanti. Qualche bicchiere di vino generoso dopo il pasto o un bicchierino di buon cognac dopo cena, non solo non fanno male, ma portano all'organismo qualche scintilla di quel fuoco che comincia a spegnersi. Attenti però di contentarvi d'una scintilla e di non provocare un incendio!

Dalle medicine... state lontani più che potete. Ve lo dico sottovoce e in confidenza, le medicine portano solo utile quando sono giustamente applicate e invece si dànno un po' troppo con leggerezza, inoltre in uno stomaco poco robusto fanno più male che bene, ve lo dico in coscienza.

Le erbe depurative del sangue, qualche leggero purgante di tanto in tanto e solo per certe costituzioni, qualche tonico, ecco quel che ci vuole. Per tal modo con un po' di moto regolare, un piccolissimo numero di rimedi provati e attivi, l'uomo e la donna possono avanzarsi nella seconda cinquantina e godersi in perfetta salute il declinio della vita. Molti, e sono i meno intelligenti, non si adattano a certe privazioni e non pensano che in questo mondo vi è la gran legge di compensazione.

Dott. Luigi May.

Polvere per annasare nel raffreddore.

Mentolo	gr.	0,25
Cloridrato di cocaina .	»	0,05
Zucchero di latte . .	»	8,—

Una presa in ogni narice di tanto in tanto.

Puerperio.

Nel purperio il regime alimentare dev'essere diviso in tre periodi, cioè: durante le doglie, dopo lo sgravo, e durante la febbre del latte. Nel primo caso non si debbono *mai* somministrare cibi solidi, ma del buon brodo, od un ristoro, oppure del caffè-latte. Se le doglie si prolungano, allora bisogna sostenere le forze della puerpera con delle sorsate di *consommé* o con qualche cucchiaino di *Gelatina Giaquinto*, alternati con piccoli sorsi o di buon Marsala o di Malaga.

Appena l'organismo si sarà rimesso dalla scossa ricevuta dallo sgravo, si potrà concedere alla puerpera una tazzina di brodo da ripetersi ad intervalli di quattr'ore o più.

In alcuni paesi si costuma dare alle partorienti del *punch*, del vino caldo od altre bibite spiritose; è questi un pessimo costume che può portare gravissime conseguenze. Bisogna rammentarsi che la cosidetta *febbre del latte* è il tipo delle febbri psicologiche, e che le funzioni digestive non hanno che vederci, in conseguenza di ciò non bisogna attendere la caduta della febbre stessa per nutrire la partoriente, ma (se tutto procedette regolarmente) sostenerla con buoni brodi e buone minestrine, tanto maggiormente se allatta essa stessa.

Purganti.

In molte famiglie si usa di prendere i purganti così a casaccio, senza considerare che un purgante male appropriato può produrre conseguenze serie.

Regola generale: Ogni volta che crederete necessario di purgarvi interrogate prima il medico per sapere, se, e quale purga vi occorre.

Respirazione.

I caffè e le bettole che nell'inverno si procura di chiudere ermeticamente, perchè il freddo importuno non irrigidisca le membra degli avventori, forniscono a tutto quel mondo d'imprudenti e di oziosi che vi restano per molte ore stipati non pochi elementi di malattie. Il fumo di tabacco, che si alza e si espande per tutta la sala, le esalazioni alcooliche ed animali, il gaz illuminante, o peggio ancora il petrolio, tutto concorre ad avvelenare l'aria, distruggendo l'ossigeno indispensabile alla respirazione, e sviluppando gran quantità d'acido carbonico. In fatti, diciamolo qui tra noi francamente, quando qualcuno di voialtri invece di fare una buona passeg-

giata e di cercare poscia in seno alla famiglia il necessario sollievo alle diurne fatiche di cervello o di muscoli, si rannicchia intorpidito sopra una panca d'osteria o sul sofà d'un circolo, e bevacchiando e divorando sigari, vi consuma molte ore della sera, la mente non ne rimane confusa, la testa pesante? Le gambe non sono fiacche? Il corpo non è cascante? Ciò dipende dal bisogno di aria pura; infatti, appena uscite da quella specie di antro, le vostre forze sono rinnovate in tutta la loro pienezza. È bene però ricordarsi che chi spesso e lungamente si espone a provare gli effetti accennati, predispone il corpo, ed in ispecie il cervello, ad una lunga serie di mali. Avviso a chi tocca.

Non solo il carbone può produrre, viziando l'aria, perniciosi effetti sull'umano organismo, ma lo possono anche le lucerne ad olio vegetale ed i lumi a *petrolio* se accesi in camere poco capaci e chiuse. La moccolaia, che è quella parte del lucignolo che arde, quando sia troppo lunga, nè venga smoccolata, sviluppa certi gaz di natura acre e soffocante, i quali determinano peso e dolore di testa, bruciore alle fauci, viva tosse e qualche volta deliquio. Quanto ai lumi a petrolio è necessario che siano fatti con precisione, in modo che, ardendo, non lascino esalare quel puzzo d'olio minerale, che, ammorbando l'aria, nuoce alla libera respirazione.

Non pure le lucerne col loro puzzo, ma anche i fiori col loro profumo possono alterare la necessaria purezza dell'aria. Non crediate che io esageri. Certa quantità di fiori posti in una stanza da letto sviluppano durante la notte odori e gaz che, mescolandosi all'aria, possono generare in chi la respira, gravi dolori di testa, oppressioni, deliqui e convulsioni.

Tutti gli scrittori che parlarono più o meno distesamente di questa mala proprietà dei fiori chiusi durante la notte, narrano fatti assai dolorosi. Io tralascio di ripetervi tanta serie di storielle; mi limiterò solo a ricordarvi un triste caso raccontato recentemente dai pubblici fogli.

Una buona madre aveva deposto sul far della sera nel suo lettuccio un caro bambino, e, presso al lettuccio, aveva posato alcuni vasi di fiori. La finestra, com'è naturale, era chiusa, e fu pur chiusa la porta della piccolissima cameretta. Al mattino, la madre, destatasi appena, chiamò, come era suo costume, il fanciulletto, ma non n'ebbe risposta. Alquanto impensierita per così fatto silenzio, assolutamente inconsueto, discese dal letto richiamando, invano, il bambino. Spalancò tremante la porta della cameretta e corse al letto del figlio. Lo baciò, lo scosse, lo chiamò con grida disperate; il bambino non rispose; non si mosse; era morto. Accorsero i parenti, i vicini di casa. Venne il medico; tutto fu inutile. Il dottore, dopo ripetute indagini, veduto i vasi di fiori posti imprudentemente vicino al gracile pargoletto, ebbe a sclamare: — Ecco chi ha ucciso questa tenera creaturina!

Cosa dolorosa a dirsi che i fiori, così bella e gentile fattura, mentre ci deliziano col loro profumo, possano farsi strumenti di malore e di morte!

È inutile che io vi dica come a purificare prontamente l'aria, occorra la ventilazione e che tanto sarà preferibile un soggiorno quanto più sarà aereato.

Dott. Luigi May.

Rigorosità sulla scelta degli alimenti.

Gli alimenti che si acquistano per essere somministrati ai malati ed ai convalescenti debbono essere rigorosamente osservati. La minima alterazione che passerebbe inavvertita per dei stomachi sani, riuscirebbe dannosa a dei stomachi cui la dieta o la malattia hanno dato una eccezionale impressionabilità.

Le uova e il pesce sopratutto siano di una rigorosissima freschezza.

Salute e bellezza.

Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant
Haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta (1).
(Scuola Salernitana).

Tutti s'accordano nell'ammettere come la temperanza sia la base della salute, e la salute la fonte della bellezza.

Le più splendide bellezze di cui parla la storia, erano donne sobrie.

Quando Napoleone abbandonò la sobrietà che gli era abituale, divenne grasso, flaccido, pallido, fegatoso, impetuoso e la vittoria lo abbandonò.

Molte bellissime donne non si nutrono esclusivamente che di frutta, legumi, minestra e latte.

È il regime, soprattutto, e non le droghe, che agisce sulla complessione.

La nettezza della pelle, è il gran segreto per godere buona salute e conservare la bellezza della carnagione.

(1) Se ti mancano medici te ne faranno le veci queste tre cose: animo lieto, riposo, e dieta moderata.

Il bagno eccita leggermente i nervi della superficie cutanea, attiva la circolazione, provoca l'uscita dai pori dei cattivi umori e provoca la caduta delle squame avvizzite della pelle e la riproduzione di quelle fresche e nuove.

Quelli che conducono una vita molto attiva hanno bisogno di un bagno al giorno.

Certe donne le quali dicono che il bagno indebolisce, è perchè usano acqua troppo calda o vi si fermano troppo. Un bagno breve, come quello che fanno gli uccelli, riesce un bagno igienico. Bastano due o tre massaggi alla settimana per conservare pulita la pelle, ma una tuffatina prima di colazione è eccellente per la carnagione, rinforza i nervi, rinfresca il sangue e dilata i polmoni.

La temperanza rende più sottili i lineamenti. Le guancie delicate e una scrupolosa nettezza abbelliscono. La ghiottoneria deforma il corpo e atrofizza il cervello.

In alcune parti d'Italia, dove la borghesia ha la brutta consuetudine di fare un solo pasto al giorno, e per conseguenza s'impinza di cibo, deforma il corpo; questi avidi ghiottoni divengono grassi, obesi, anche da giovani sono larghi di anche, bracati, panciuti, inetti a qualunque esercizio attivo e d'intelligenza limitata. È provato che i legislatori o deputati più corrotti son quelli flosci dal doppio mento.

Gli alimenti più atti a conservare un bel colorito sono quelli che si digeriscono più facilmente e perciò non usate i pesci oleosi, i crostacei, il maiale, le patate, i broccoli, i fagioli, i pasticci, il pane caldo o troppo fresco, le frittelle, i grassi e i dolciumi.

Scrofolosi.

Più gli affetti da scrofola sono giovani e più che mai un buon nutrimento gli è loro giovevole. L'alimentazione di costoro deve comporsi più di carni che di farinacei.

Se lo stomaco dei scrofolosi soffre d'inerzia, bisogna stimolarlo con qualche tonico.

Del resto possono bere tutto ciò che è insieme eccitante ed aromatico: birra di luppolo, vino vecchio asciutto, infusioni di the, di lichen, di caffè, anche le acque ferrugginose miste al vino sono indicatissime.

S'intende che negli stadi acuti di questa malattia bisogna sottomettersi al regime comune degli ammalati, ed al consiglio del medico curante.

Stitichezza abituale.

Non sempre i purganti sono indicati nella stitichezza, essi determinano, è vero, delle evacuazioni, ma fanno pagare questo risultato momentaneo provocando un'inerzia intestinale ancor più intensa e più ostinata.

Meglio perciò è lo stabilire una dietetica erbacea e di altri alimenti adatti.

La bieta, gli spinaci, l'indivia, la cicoria, la lattuga e le zucchine, (tutto cotto s'intende) sono indicatissime; lo sono parimenti le frutta cotte, le zuppe di fecole ed il pan di segala.

Somministrazione dei medicinali.

Vi sono dei medicamenti che è molto vantaggioso somministrarli contemporaneamente o quasi ai pasti.

Lo jodio, l'olio di fegato di merluzzo, il liquore di Fellows, il fosfato di calce, il ferro, ecc., sono del numero.

I purgativi stessi, meno i purgativi salini, agiscono meglio se amministrati insieme ad un alimento leggero.

L'olio di ricino, per esempio, preso con latte o brodo passa meglio, e così la scamonèa, l'aloe ed altri purgativi resinosi.

Il solfato di chinino, la magnesia, sono più efficaci se presi contemporaneamente agli alimenti.

Sonno.

Il sonno d'una notte è il sovrano rimedio dei piccoli dolori della vita.

Stuart.

L'uomo di studio, il cui cervello lavora parecchie ore del giorno, ha bisogno di un sonno più lungo che l'ozioso.

Del resto occorrono 9 o 10 ore di sonno al bambino, otto alla giovinetta, sette all'uomo occupato e sei all'ozioso.

Il dormire molto dispone all'apoplessia e all'inerzia; e la mancanza di sonno conduce alla *consunzione.*

Sonnolenza dopo i pasti.

Le abitudini troppo sedentarie, specie dopo i pasti, minacciano, specialmente ai vecchi, quel torpore della digestione, avanguardia spessissimo dell'apoplessia. Pro-

curate perciò di non addormentarvi subito dopo i pasti, sopratutto alla sera, e se non potete ovviare in altro modo tale inconveniente prendete una tazza di caffè.

Quest'abitudine è scusabile soltanto nella cosidetta *siesta* estiva, la quale però dev'essere breve, poichè un sonnellino di dieci o quindici minuti rinfranca lo spirito ed il corpo, mentre una lunga dormita stanca le membra ed ottunde la mente.

Sonnolenza durante il caldo.

L'afflusso di sangue al cervello, porta sovente il sonno. Però il caldo dell'estate e specialmente i cocenti raggi del sole, causano non di rado quella potente sonnolenza e quello stordimento così fastidioso a tutti coloro che hanno necessità di attendere a lavori di mente.

Il rimedio per questo è semplicissimo. Si usino le abluzioni fredde al corpo ogni mattina e si abbia cura di asciugarsi poi scrupolosamente; si tenga il ventre libero, non si facciano passeggiate al sole e non si abusi di bevande alcooliche.

Succhi gastrici.

Ricordatevi che i succhi gastrici vengono allo stomaco come l'acqua viene alla bocca alla vista di alimenti desiderati, ed è perciò che non bisogna *sempre* contrariare i malati ed i convalescenti coll'obbligarli a nutrirsi *sempre* di quel tal cibo, sopratutto se questo li disgusta. Meglio un cibo meno leggiero, ma che sia mangiato con gusto, e perciò digerito meglio di un cibo più sano, del quale lo stomaco sente ripugnanza.

Tutto ciò, s'intende, in via di eccezione e compatibilmente al genere di malattia non solo, ma quando si ha da fare con malati ragionevoli e moderatamente esigenti.

Tubercolosi.

Vedi: *Scrofolosi*, perchè la stessa alimentazione è applicabile ai tubercolosi.

Varietà di cibo.

Errore gravissimo è quello di volere obbligare gli ammalati ed i convalescenti sempre allo stesso regime di alimentazione.

Nei temperamenti nervosi e nei bambini sopratutto questo sistema finisce col produrre un senso di ripugnanza e di insormontabile disgusto. Sia perciò cura del medico, e sopratutto di chi ha l'incarico dell'assistenza di variare il cibo, compatibilmente s'intende, al genere e alla gravità della malattia.

Vermi dei bambini.

Io non conosco un soggetto sul quale le menti delle madri si siano maggiormente sbizzarrite per errori e pregiudizi, quanto questo dei vermi. Si può dire senza esagerazione che due terzi delle malattie infantili il volgo le attribuisce ai vermi, che tutti i disturbi che colpiscono l'infanzia nel primo e secondo anno di vita sono ritenuti come prodotti solo dai vermi. E se qualche volta il medico nel visitare il bambino, cerca di correggere questo funesto pregiudizio, egli rischia il più delle volte di rimanere ostacolato, persuasa la mamma che su un tale argomento l'ereditata sapienza delle comari valga ben più di un'affermazione scientifica.

Chi ha avuto in pratica di seguire attentamente lo studio particolare delle malattie dei bambini, rimane

sorpreso della tenacità delle idee, che alla verminazione ed alla dentizione è attribuita la più parte di quei fenomeni morbosi comuni a ben più gravi malattie.

D'altra parte anche il pregiudizio, perchè sussista vuole essere originato da fatti speciali: è certo che se sui vermi la fantasia delle mamme giuoca e vi si riposa, tutto ciò deve pur avere una spiegazione.

Ed ora donde trovarla? Per me credo poterla rintracciare in questi due fattori principali: primo, sulla ignoranza che nella pratica della terapia infantile accompagnava il medico del secolo passato, che vedeva tanto oscuro nella malattia dei bambini da non sapere uscire da altra medicina che non fosse lo sciroppino o l'olio di ricino o la santonina, sicchè trovava facile accomodarsi all'ipotesi, che attribuiva empiricamente molti disturbi organici dei bambini a fatti verminosi o di dentizione; secondo, alla identità dei sintomi morbosi nella verminazione e in altre malattie dell'infanzia.

Difatti non è facile, anche per un medico bravo ed oculato, differenziare se molte volte si tratti di vermi o di una menengite o di una semplice febbre gastrica o dell'inizio di una tifoide, tenuta presente la identità dei segni tra le notate malattie, come: il ventre tumido, il vomito, sonnolenza alterata da irrequietezza, prostrazione di forze, stridore di denti, dilatazione delle pupille, brividi. Avveniva dunque che il bambino era minacciato da menengite mentre la mamma e il medico, sulla fede delle osservazioni di donnicciuole giurassero sulla presenza dei vermi, ed il bambino... intanto moriva.

Ciò non era difficile quando Berta filava... ma oggi non ci rimane che il pregiudizio delle mamme, alle quali io dirigo queste poche osservazioni, sperando di portarle a miglior consiglio.

L'infezione verminosa è imposta dalla stessa età del bambino, o può ritenersi come un fatto naturale, al quale soggiaciono tutti i bambini? Evidentemente no. Il bambino affetto da vermi è vittima dei vizi della sua prima educazione, che lo espone a continui disturbi digestivi per la cattiva e disordinata alimentazione, continuata senza interruzione a causa dei suoi capricci. Ora chi non sa che le indigestioni sono frequentissime nella prima e nella seconda infanzia? Si è anzi osservato che i vermi nascono, pullulano presso i bambini ricchi più che nei poveri, essendo la conseguenza di intemperanze alimentari.

Si può dunque evitare la verminosi prevedendo i disturbi del tubo digestivo, causa prima ed unica dei vermi. Se veramente le mamme credono di dare la caccia al verme, impediscano che questo prodotto di anomalie chimiche trovi nelle viscere del bambino il terreno adatto non solo a svilupparsi, ma a moltiplicarsi.

Ciò che si ottiene impedendo i disordini della nutrizione, verso i quali il bambino, per condizioni sue speciali, è a preferenza esposto. Ecco perchè il bambino, nutrito alla mammella ordinatamente, non sarà mai soggetto alla invasione di vermi, che invece appaiono per la prima volta quando esso, tolto alla alimentazione lattea, sarà sottoposto troppo presto o con poca cura ad alimenti impropri. Il celebre dottor Roger dice: « i vermi non si osservano mai, finchè il latte è l'alimentazione esclusiva del bambino, ma si sviluppano non appena gli si farà adottar l'alimentazione ordinaria, *surtout quand la charcuterie figure parmi les mets préférés.* » (1)

Osservate che i bambini anche ben nutriti, accolti alla mensa di famiglia, ed avvezzi a tutta la varietà dei

(1) Sopratutto quando i salumi figurano fra i cibi preferiti.

cibi di un pranzo ordinario sono i più soggetti alla verminazione. La ghiottoneria poi soddisfa in modo speciale lo sviluppo della verminosi.

E che i vermi sieno un prodotto di disordini digestivi lo prova con chiarezza il fatto che tutti i medici, come afferma il *Guersant*, hanno rimarcato che gli ascaridi sono molto più numerosi in estate ed in autunno, pel motivo della fermentazione dei cibi, e per la gran quantità di frutta e legumi, non sempre di buona qualità, che si mangia. Queste osservazioni confermano sempre più l'idea che i vermi trovano il loro sviluppo nei difetti del regime alimentare imposto ai bambini, difetti che non sono una vera e propria malattia con la relativa febbre e complicazioni, potendo un bambino nutrirsi disordinatamente ed essere colpito dai vermi, senza che perciò si possa dire veramente malato.

Dott. Luigi.

Sicuro rimedio contro la Tenia
o
VERME SOLITARIO
(40 anni di successo)
FARMACIA AMICI
(fondata sin dal 1820)
ROMA — Piazza Capranica, già Orfanelli — **ROMA**
Specialità estere e nazionali — Prodotti chimici
Profumerie igieniche

ADELAIDE FARINA

LEVATRICE

Corso Vittorio Emanuele, 194 p. p.

Visitando i malati.

Diceva Washington: *Quando visitate un malato, non fate il medico se non avete studiato medicina.*

Questa massima dovrebbe esser tenuta sempre presente da quegl'imprudenti, i quali visitando i malati, dànno consigli sulla dieta, sputano sentenze, indagano l'opera del medico, e spesso la criticano con una leggerezza unica. Spesso li senti ripetere: *Io farei questo. Io non prenderei quest'altro. Io ebbi un figliuolo nell'identico suo caso e lo guarii con la tal cosa. Se il tal di tali, dava retta a me,* ecc. ecc.

Costoro, (che in fondo non sono altro che dei vanitosi o degli ignoranti) meriterebbero una punizione per il male grandissimo che fanno, perchè intralciano l'azione del medico, mettono il dubbio nelle famiglie, ed impressionano più che mai il povero malato, scuotendone e danneggiandone la sua scossa salute.

43 AL 43

ROMA
Via Nazionale,
n. 167, 168, 169,
170 e 171
Telefono 2724

43

ROMA
Via Nazionale,
n. 167, 168, 169,
170 e 171
Telefono 2724

PROPRIETARIO

EDOARDO STEFANINI-ROMANO

Per la Cucina.

Cent. 43

Articoli in ferro smaltato marca, Leone.
Porcellana Ginori resistente al fuoco.
Ferro battuto marca sup. di Germania.
Pirofilia igienica per manipolazioni culinarie.
Saponi da bucato purissimi senza potassa.

Per la Casa.

Cent. 43

Strofinacci - Tovagliati - Mussoli.
Posate Alpacca igieniche.
Accessori tutti per la tavola.
Cristalleria.
Servizi per camera e toletta.
Lampade da tavolo da appendere.

Per la preparazione delle vivande, servitevi sempre degli articoli di ferro smaltato (Marca Leone), riconosciuti i più igienici ed i più confacenti ai diversi gradi per le diverse cotture delle vivande.

Visitando il Grandioso EMPORIO ROMA potrete sempre spendere bene il vostro denaro, e i vostri acquisti saranno sempre ben fatti.

L'onestà è la base di vendita di tutte le operazioni che giornalmente si fanno al grande

43

COGNACRÈME

LIQUEUR DE LA NOBLESSE

SPECIALITÀ

per Signore, Malati, ecc.

Il Cognac contiene sempre una parte di alcool amilico o Fuseol. Questa sostanza tossica, assai dannosa alla salute, resta eliminata nel

COGNACRÈME

mediante **speciale depurazione**. Tale pregio è tenuto in grande considerazione dai

Signori Medici

i quali consigliano, nell'interesse dell'igiene, di preferire il **Cognacrème** a qualsiasi altro **Cognac**.

Vendesi L. **6,50** bott. grande
» **3.50** » piccola
» **0,90** Vademecum

Per le spedizioni anticipare in più oltre l'importo:

L. 1,40 per 1 bott. grande
» 1,20 » 1 » piccola
» 0,30 » 1 » Vademecum

Dirigere le richieste al Concessionario generale per l'Italia

LUIGI OLIVIERI

ROMA, Corso Umberto I, 442.

Vendita all'ingrosso di Specialità

Sconto ai Rivenditori.

PARTE II.

Cucina e sostanze alimentari.

Aceto.

Preso in piccola dose facilita la digestione, ma abusandone riesce nocivo. Le donne che allattano debbono usarne molto parcamente. È un errore il credere che l'aceto guarisca l'obesità. Esso non è confaciente alle persone dotate di temperamento nervoso, irritabili, ed a chi va soggetto a mal di ventre.

L'aceto e le sostanze acide non vanno mai lasciate sostare, anche per poco in recipienti di rame od altri metalli, stante la prontenza con cui li disciolgono per trasformarli in veleni.

Acciughe salate.

Le salse d'acciughe se non fanno male agli stomachi forti, non sono però indicate per gli stomachi deboli, e tanto meno per i malati e convalescenti.

L'acciuga semplice, ben lavata, e mangiata con un po' di burro, è migliore. E ancor più dannosa quella salsa d'acciughe inglesi detta: *essence of anchovies.*

Le acciughe fresche (alicette) sono indicatissime a tutti gli stomachi.

Acqua.

Egli è un fatto provatissimo che le persone che abitualmente bevono acqua, mangiano di più e digeriscono più facilmente che non i bevitori di vino.

Ma anche l'acqua, quando sia inghiottita in certe date condizioni, può dar luogo a fastidi e sconcerti. Per esempio, quando vi abbatte e vi estenua il calore estivo,

se voi, a spegnere la sete, bevete acqua tiepida, turberete l'azione del ventricolo, ne scemerete le forze digestive e determinerete agevolmente il vomito. In estate (pensi chi vuole altrimenti, poco importa) fate di preferire sempre l'acqua fresca, dalla quale trarrete refrigerio ed energia, abbiate solo l'abitudine di sorseggiarla poco a poco, e non berla d'un fiato. L'acqua fredda ed il ghiaccio vi gioveranno quando ne farete uso mangiando, ma potranno tornarvi nocivi se ne userete dopo che la digestione è già incominciata, cioè una o due ore dopo il pasto. In questo caso può manifestarsi grave peso allo stomaco, peso e dolore alla testa, nausee, vomiti ed altri fastidi.

Acqua albuminosa.

In alcune malattie infiammatorie, nella dissenteria, e negli avvelenamenti, viene prescritta talvolta dal medico curante la cosidetta *acqua albuminosa*. Ecco il modo di prepararla.

Si mettono in una catinella di maiolica 2 o 3 chiare d'uovo (albume), si sbattono con uno sbatti-uova finchè cominciano a far la schiuma, poi, sempre agitando, si allungano con un litro d'acqua fresca, si versa ogni cosa in una bottiglia e si tiene al fresco, per somministrarla al malato secondo la prescrizione del medico.

Acqua panata.

È questa una bevanda igienica e molto leggermente nutritiva, che spesso si usa per calmare la sete dei malati. Si compone essa semplicemente di una fetta di pane non tanto sottile, bene abbrustolita sul fuoco da ambo le parti, ed immersa, così bollente, in un bicchiere d'acqua, abbastanza spazioso per contenerla comodamente.

Quindi si copre e si lascia stare così almeno un quarto d'ora.

Il pane di segala è preferibile per preparare questa bevanda.

Albicocca.

L'albicocca è originaria dell'Armenia; quando sia matura è salubre, di gusto molto gradevole e di odore molto delizioso, ma poco nutriente. La sua polpa mucillaginosa e zuccherina tempera convenientemente le costituzioni nervose e riscaldate, mentre è di danno a quelle che sono in preda a malattie croniche delle vie digerenti, a meno che sia cotta. L'albicocca contiene 81.22 per cento d'acqua e 0.49 di sostanze azotate. Le sue mandorle, come quelle della pesca, mangiate in quantità, possono apportare deplorevoli conseguenze, ed anche la morte per avvelenamento.

Aglio.

Buono come vermifugo, ma deve esser bandito dai condimenti dei convalescenti e di tutti coloro che soffrono di mal di stomaco e di ventre. L'aglio irrita la gola ed il palato, e perciò non bisogna abusarne.

Alimenti ventosi.

Gli alimenti principali ventosi sono:

I ravanelli, i broccoli, i cavolofiori, i torzuti, i cavoli, le patate, i fagiuoli, i ceci, carciofi, sedani e cardi crudi, le sorbe, le nespole, le paste in genere, nonchè le pasticcerie non fermentate, il cioccolato, ecc.

Alimenti non ventosi.

Bove, montone, agnello, abbacchio, vitello, pollo, tacchino, purchè bolliti o arrostiti, uova da bere, affogate, od al tegame; spigole, sogliole, merluzzi, triglie, trote, indivia cotta, acetosa, cicoria, bieta, fagiuolini, asparagi, pisellini, carciofi bolliti, ecc.

Anice.

Il moderato uso dell'anice non è da disprezzarsi, ed un bicchiere di buona anisetta, può, in certi momenti, essere di grande giovamento.

Animelle d'abbacchio o di capretto al prosciutto.

Mettete in acqua tiepida la quantità di animelle che vi occorrono, in maniera che possano spurgarsi e dissanguarsi, per più di mezz'ora, poi sgocciolatele ed immergetele per un minuto in un recipiente coll'acqua in ebollizione, poscia rinfrescatele e mettetele ad asciugare sopra un pannolino.

Mettete in un recipiente, piuttosto basso, un pezzo di burro e delle fettine di prosciutto grasso e magro (1), fate rosolare sul fuoco e mettetevi le animelle (alle quali, frattanto avrete tolto qualche pellicola superficiale e qualche peletto che per solito vi resta attaccato).

Conditele con sale e pepe, e fatele *saltare* a fuoco forte. Allorchè cominciano a rosolarsi, sbruffateci dentro un bicchierino di marsala e seguitate a farle cuocere per dieci o quindici minuti, per poi aggiustarle in un piatto in cui avrete messo del buon risotto, oppure semplicemente dei crostini di pane fritti nel burro.

Sciogliete quel che rimane in fondo al recipiente e versatelo sulle animelle.

Le animelle di vitello si possono fare egualmente dopo tagliate in pezzi.

(1) Se il medico curante non approva il prosciutto sopprimetelo.

BECCHERIA ROMANA

DEL

BUE D'ORO

DI

ADRIANO SPOSITI

Fornitore della Real Casa

N. 21 - Via Testa Spaccata - N. 21

ROMA

SPLENDIDO NEGOZIO MESSO CON GUSTO ARTISTICO E TENUTO CON LA MASSIMA PULIZIA

★ ★ DITTA MOLTO ACCREDITATA PER LE QUALITÀ SCELTISSIME DELLE CARNI ★ ★

Servizio a domicilio

Telefono 162

Arancio.

L'arancio è proprio il frutto indicato più d'ogni altro per gli ammalati e convalescenti. Tutto è medicinale in questo frutto, persino i suoi fiori, le sue foglie e le sue cortecce.

L'arancio si adopera per dissetare i malati nelle malattie acute ed infiammatorie, si adopera per frutta di tavola, per composte, sciroppi, marmellate, gelati, e con le sue scorze si prepara quello squisito liquore che chiamasi *curaçao*.

Un arancio preso ogni giorno è un eccellente rimedio contro la cattiva digestione, e continuando a farne uso a lungo guarisce del tutto lo stomaco.

Molto indicati, per i malati e convalescenti, gli aranci speciali di Sicilia, nonchè gli aranci della stessa provenienza detti: *Aranci vainiglia*, una vera specialità medicinale, perchè non contengono acido.

Tutte queste specialità sono in vendita a prezzi onestissimi: *Alla Conca d'Oro*, Roma, via del Tritone Nuovo, 212.

Arow-root.

L'*arow-root* è una fecola di facile digestione, discretamente nutriente e gradevole al gusto.

La si usa somministrarla ai bambini ed ai convalescenti.

Per preparare la zuppa di *arow-root* si fa così: si stempera un cucchiaio di questa fecola con una tazza di brodo freddo, poi si colloca in un casseruolino sul fuoco sempre rimestando fino all'ebollizione, allora si mette

in un angolo del fornello e si fa bollire adagio per più di un quarto d'ora.

Questa fecola, come tutte le altre, si possono fare anche con latte ed un pizzico di zucchero, oppure con latte e dopo unirci un rosso d'uovo ed un po' di burro o di panna sciolta.

Asparagi.

Gli asparagi aumentano le urine e ne modificano la composizione.

Essi possono a buon diritto chiamarsi un alimento medicamentoso. Indicatissimi per quasi tutti i malati e convalescenti, sono poi ottimi per i malati di cuore, perchè è provata la loro azione sedativa cardiaca, quasi quanto la digitale.

Oltre a ciò sono diuretici ed aperitivi. Gli asparagi selvatici sono più ricchi di queste proprietà degli asparagi di giardino.

Il miglior modo di prepararli per i malati è di bollirli e poi mangiarli o con olio e limone oppure semplicemente al burro. Anche mischiandone le punte (dopo averle lessate e saltate al burro) alle uova strapazzate, sono ottimi.

Altro modo di preparare gli asparagi è di tagliar la parte tenera delle punte in pezzi piccolissimi e poi lessarli e condirli col burro come piselli.

I migliori asparagi di ogni prezzo e qualità potete procurarveli nel grandioso emporio di specialità di frutta ed ortaggi della primissima ditta del genere, in via del Tritone Nuovo, n. 212. Di fronte all'*Hôtel* Marini.

Bacchio.

Semprechè sia nutrito e non abbia meno di sei settimane di vita, si può mangiare impunemente, quantunque niente affatto nutriente. Però, come diversivo, o come capriccio, può concedersi in via eccezionale ai convalescenti, ma solamente arrostito o bollito.

Inutile parlare del *porco* del quale tutti sanno la pesantezza e la indigeribilità. Le sue carni salate e affumicate riescono meno indigeste che le fresche. Il *porcelletto* o *porchetta*, come dicesi da noi, è una carne ancora più malsana ed indigesta di quella del porco.

Bavarese alla vaniglia.

Un quintino di latte (abbondante).
Un decilitro di panna montata.
3 once di zucchero.
10 grammi di gelatina (colla di pesce).
2 o 3 rossi d'uovo.

Fate bollire un pezzo di vainiglia nel latte, poi mettete in una casseruola da parte i rossi d'uova con lo zucchero, mischiate bene e sciogliete man mano con il latte, ponete la casseruola sul fuoco e mescolate sempre finchè il composto comincia a diventar denso, ma però badate bene di non farlo bollire. A questo punto mettete nel composto la gelatina (1) (che avrete tenuta a bagno nell'acqua fresca almeno un quarto d'ora) e continuate ad agitare la crema per far liquefar bene la gelatina, poi passate il composto in un altro recipiente, ed a traverso

(1) Esigete sempre la gelatina marca d'oro; ad ogni modo guardate che i fogli di essa siano sottilissimi e trasparenti non opachi, essendovi in commercio delle gelatine torbide e di cattivo gusto.

uno staccino ben pulito (1) fatelo raffreddare, girandolo di quando in quando, quindi appoggiate il recipiente sul ghiaccio, ed allorchè comincia a coagularsi, unitegli con maniera la panna montata.

Con questo composto potrete riempirne delle tazze e serbarle in ghiaccio fino al momento occorrente.

Lo stesso composto si può aromatizzare con scorze di arancio, di mandarino, di limone o con cioccolato in polvere (che mischiate al composto quando cuoce), o con maraschino, fior d'arancio, ecc., ecc.

Bianco mangiare.

Il bianco-mangiare non è altro che un latte di mandorle rassodato sul ghiaccio mediante un'addizione di gelatina o colla di pesce.

Si può fare tanto col latte che coll'acqua, o con ambedue: ciò dipende dal gusto e dalla spesa che si vuol fare. Ecco le proporzioni per un bianco-mangiare per 6 o 7 persone:

Mandorle dolci, (fra cui ne metterete 3 amare), grammi 125 — latte un quarto di litro abbondante — zucchero 60 grammi — mezzo bicchiere d'acqua — gelatina grammi 25 — mezzo cucchiaio d'acqua di fiori di arancio.

Si sbollentano le mandorle, si sbucciano, mettendole man mano nell'acqua fresca, si lavano più volte e poi si pestano bene in un mortaio insieme alla metà dello zucchero e qualche cucchiaiata di latte od acqua, per non farne uscir l'olio; quando sono ridotte in poltiglia si mettono in una catinella e si stemperano con la metà del liquido stabilito, poi si prende una salvietta

(1) Bisogna tenerne sempre uno di crino rosso ad uso esclusivo dei composti dolci. Lavarlo sempre in apposita acqua calda pulita, asciugarlo e riporlo.

forte e in due o tre volte si spremono in essa facendogli uscire tutta la parte liquida.

Frattanto avrete messo in acqua fresca la gelatina per farla rammollire, poi la levate dall'acqua, la mettete in un casseruolino insieme al restante dello zucchero e del liquido della dose. Fate liquefare pian piano, sempre rimuovendo, e quando la soluzione è perfetta e che non si vede nessuna particella di gelatina, passatela allo staccio ed unitela al latte di mandorla. Aggiungete l'acqua di fior d'arancio, e quando sarà freddo versate il composto in un bollo o in tazza e fatelo congelare sul ghiaccio.

Bieta o bietola.

Gli antichi la tenevano in gran conto, ed infatti è un erbaggio sano, nutriente e gradevole, del quale i convalescenti faranno molto bene a cibarsi. La bieta si mangia bollita o insaporita al *sauté*, od in padella con olio, ma è preferibile di prepararla al burro quando serve per convalescenti.

Bibite di aceto.

Si fanno o con lo sciroppo di aceto misto ad acqua, oppure mischiando dell'aceto di vino e dello zucchero nell'acqua. L'aceto deve entrare nell'acqua al 30 per mille.

MACHI-GIACONA & C.

ROMA

Via del Tritone Nuovo, N. 212

Specialità Siciliane.

FRUTTA FRESCA E SECCA — AGRUMI D'OGNI SPECIE — MIELE AL FIOR D'ARANCIO — PRIMIZIE IN FRUTTA FRESCA ED ORTAGGI — OLII ED OLIVE — VINI VECCHI DI SICILIA DA PASTO — MARSALA, MOSCATO, MALVASIA.

FRUTTA CANDITA ED IN PASTA DI MANDORLA della rinomata Casa *Salvatore Guli e figli* di Palermo.

TORRONI del cav. *G. Infantolino* di Caltanissetta.

Frutta fresca e secca estera.

Si ricevono commissioni per pacchi postali per il Regno e per l'Estero.

PACCHI AGRICOLI.

Telefono N. 2714 - Servizio a domicilio.

Bibite di aranci o limoni.

Si preparono spremendoli tanto nell'acqua calda che nell'acqua fredda e zucchero.

Per comunicare a queste bibite un gusto più gradevole si prendono due pezzi di zucchero in pane per ogni bibita, e dopo aver lavato ed asciugato bene la parte esterna del frutto vi si stropiccia su lo zucchero, il quale s'imbevera di aroma, e questo vi si fa liquefare dentro. Diffidate di quelle limonate o altre bibite *secche*, che si trovano in commercio, e preferite sempre gli agrumi freschi.

Biscotti.

Tutti gli stomachi deboli possono fare uso di biscotti o di savojardi, riescono grevi però i biscotti con le mandorle e di questi non bisogna darne ai bambini.

(Importantissimo a leggere)

GIUSEPPE LORETI

ROMA

Via Mosaico, N. 16 (presso S. Pietro)

PRIMARIA FABBRICA

DI

Confetti - Cioccolato - Rocks
Drops - Caramelle

(Specialità della Ditta)

Mandorle profumate " extrafine bianche „

Specialità per nozze

Mandorle alla gelatina di frutta

GIANDUIOTTI LORETI

Cacao in polvere, ricostituente e purissimo

analizzato dall'Ufficio d'Igiene di Roma

Si riceve qualunque ordinazione.

Telefono N. 1128

Biscottini al formaggio.

Mettete sul tavolo 100 grammi di parmigiano grattato, 100 grammi di farina, un pizzico di pepe bianco e 100 grammi di burro in pezzetti.

Mischiate tutto ciò il più presto possibile con la punta delle dita.

Poi stendete questo impasto allo spessore di mezzo centimetro, tagliatelo a mostaccioletti, od in biscottini quadrilunghi, ma stretti, disponeteli ordinatamente su una teglia, fateli cuocere a forno moderato finchè siano ben biondi e metteteli poi su un piatto. Si possono mangiare tanto caldi che freddi.

Questi biscottini riescono appetitosissimi e sono adatti a mangiarsi specialmente nel pomeriggio, per accompagnarli col vino.

Biscottini di Novara.

Ecco dei biscotti, indicatissimi per malati e convalescenti.

Mettete 500 grammi di farina in una terrina, aggiungete 500 grammi di zucchero in polvere, un uovo, 4 chiare ed un po' di limone grattato, oppure un pizzico di cannella. Lavorate bene questo composto il quale dovrà riuscire piuttosto molle, ma sostenuto.

Fate un cartoccio di carta palomba od altra carta consistente, metteteci una parte del composto, chiudete il cartoccio, spuntatelo un poco da piedi, e fate con esso dei biscottini, (facendo colare gradatamente il composto

su tielle quadrate unte appena di burro ed infarinate) della lunghezza di 5 centimetri circa e grossi come un dito mignolo. Lasciate riposare così i biscottini un paio d'ore e cuocete in forno poco caldo.

Birra.

La birra è un liquido alcoolico che si prepara con luppolo ed orzo, o con altri cereali, e la si consuma generalmente nel periodo della sua fermentazione. La birra ha delle proprietà aperitive, dissetanti, e nutrienti; è perciò poco adatta ai temperamenti che tendono alla pinguedine.

La birra può esser bevuta anche dalle persone di stomaco debole, ed in moltissimi casi, che saranno precisati dal medico, anche dai convalescenti.

Rifiutate assolutamente la birra che non sia perfettamente limpida e quella vischiosa od ammuffita.

I gastralgici e coloro che tendono all'apoplessia faranno bene ad astenersene. Viceversa le donne incinte e coloro che hanno predisposizione alla tisi faranno bene ad usarne.

Questa bevanda, che contiene rilevante quantità di alcool, può anche produrre l'ubbriachezza.

ANGLO-AMERICAN-BAR

DI

G. B. FARAGLIA

Corso Umberto I, 328-329 — (Piazza Sciarra)

VERMOUTH AMERICANO

TONICO-DEPURATIVO

Specialità del Bar

Bottiglia grande da un litro . . . L. 2
Bottiglia piccola da mezzo litro » 1

RICCO ASSORTIMENTO

DI

VINI e LIQUORI

delle migliori Case nazionali ed estere

PREZZI MODICISSIMI

English and American Drinks

Bistecchine alla russa.

Sono adattatissime per convalescenti e sopratutto per chi soffre di mal di denti.

Queste si possono confezionare o con filetto di manzo, o con magro tenero di vitello, od anche con polpa di petto di tacchino o di pollo.

Si prepara la qualità occorrente di carne disossata e senza pellicole, senza nervi e senza grasso, si condisce con un poco di sale ed un nonnulla di noce moscata, si pesta bene nel mortaio (1), poi vi si unisce la terza parte abbondante di burro fresco, si continua a pestare, poi quando il burro e la carne formano un solo impasto perfetto, si sbruffa sul tavolo un po' di farina e su questa si divide la carne formandone una o più pallottole (secondo la quantità) della grossezza di una piccola pesca, si arrotonda bene la pallottola, si schiaccia un po' con la lama di un coltello da cucina, tenendola allo spessore di un centimetro e mezzo; ciò fatto si spalma di burro un tegamino, ci si posa su la bistecchina, si fa rosolare da ambo le parti, poi quando è quasi cotta ci si mette un pochino di Marsala, si finisce la cottura e si mette la bistecchina in un piatto col suo sughino sopra.

Inutile fare queste bistecchine se la carne non è perfettamente tenera, esse riuscirebbero immangiabili.

(1) Nelle cucine aristocratiche questo pisto si passa a traverso uno staccio di crino nero prima di adoperarlo, e ciò per renderlo più compatto e più gradevole al palato. Chi non possiede un mortaio adatto può fare il pisto sul tagliere, ma non gli riuscirà mai perfetto.

Brodo.

Il brodo è il liquido che resta dopo l'operazione della cottura della carne; prende il nome di zuppa se vi si aggiungono delle fette di pane, o di minestra se vi si aggiungono riso o paste.

Allorchè si getta la carne nell'acqua bollente, il brodo che ne risulta è detestabile perchè l'albumina coagulata dall'acqua calda impedisce ai succhi ed al grasso di sortire dalla carne; in questo caso la carne al contrario è saporita.

Se invece si mette sul fuoco, nell'acqua fredda, una carne tritata o ben divisa, si ottiene dopo la cottura un brodo eccellente, ma un bollito senza gusto.

Finalmente quando si vuol ottenere un buon brodo e un pezzo di carne saporita, è necessario di mettere a bollire un pezzo un po' grosso, affinchè la parte centrale non sia sfruttata, salvo a far del brodo per più giorni per volta.

Brodo di manzo.

Non tutte le parti del bue sono adatte a far brodo; le migliori sono la copertina di coste, la spalla, la falsa costa, il petto, la spuntatura di lombo, il culaccio, ed il fracoscio.

La quantità necessaria per fare un buon brodo è 650 grammi di carne per ogni litro d'acqua. Il modo di preparare del buon brodo, astrazion fatta dalla bontà del materiale che si adopera, influisce moltissimo sul suo valore. Nella preparazione del brodo per i malati il bollito dev'essere sempre sagrificato, la carne dev'essere

sminuzzata, sciolta a freddo nell'acqua, e messa a cuocere adagio e senza violenza, per dar tempo all'albumina di dissolversi. Il brodo dev'essere sempre ben disgrassato e ben filtrato. Per quanto è possibile il brodo deve farsi man mano che occorre, poichè esso, come tutti i liquidi ricchi di materie organiche, può decomporsi facilissimamente, sopratutto in tempo nuvolo e procelloso.

Il brodo ha i suoi sostenitori ed i suoi detrattori, alcuni dicono che il brodo è la biada dell'uomo; altri, e fra questi molti medici della scuola moderna, asseriscono ch'è una bevanda perfettamente inutile. Il vero è che si esagera da ambo le parti; poichè se è provato che il solo brodo non è sufficiente a sostenere le forze di un individuo, non è men vero però che una buona tazza di *consommé* produce un benessere immediato e predispone lo stomaco a digerire altri cibi.

Brodo ristretto.

Prendete 400 grammi di manzo già spolpato e privato delle pellicole, ossa, grasso, ecc. (insomma dev'essere 400 grammi di polpa netta), aggiungete ad essa 300 grammi di petto di gallinaccio (o altro pollame come gallina, cappone, ecc.) disossato, pistate bene il tutto in un mortaio, od in mancanza di questo triturate queste carni finissime su un tagliere, mettetele poi in una casseruola, e scioglietele pian piano con 5 o 6 quintini di acqua, aggiungete 8 grammi di sale, qualche pezzetto di porro e sedano (semprechè non trattasi di somministrarla ad ammalati, cui siano stati proibiti simili aromi) mettete anche le ossa del pollame, fate bollire sempre rimestando, e quando bollirà, fatelo continuare a cuocere da sè sull'angolo del fornello, e dopo 20 minuti passatelo e sgrassatelo.

N. B. — Con questa dose ci si fanno almeno 5 o 6 *consommé*, per cui occorrendone meno si restringe la dose.

I cascami si possono far ribollire almeno un'altra ora con l'aggiunta di altr'acqua, sale e legumi, ricavandone un discreto brodo per famiglia.

Va con sè che si può fare anche questo *consommé* senza l'aggiunta del pollame, in tal caso bisogna aumentare la carne.

Beccheria di prim'ordine Fondata nel 1860

Gaetano Piroli e Fratelli

ROMA
Via Capo le Case, 49 — Via Borgo Nuovo, 148

Manzo, Vitella e Montone
DI FINISSIMA QUALITÀ
Specialità
IN MONTONE « DES PRÉS SALÉS » E VITELLA DI MONZA

Fornitori dei principali Alberghi, Ambasciate, Luoghi Pii, e della Colonia Estera

On parle français. English spoken.
TELEFONO N. 2459

Brodo di vitella.

È un alimento leggiero ed utile in taluni casi, quantunque non abbia tutti i pregi che gli vengono attribuiti dalle donnicciuole.

Si prepara mettendo 300 grammi di collo e di mu-

scolo in parti eguali (polpa di stinco) con due litri di acqua e si fa bollire un paio d'ore.

Del resto anche con il girello, il fracoscio, la spalla o il petto, si può fare del brodo.

Brodo di pollo.

Questo brodo è nutrientissimo e perciò adatto per molte malattie, specialmente nervose.

Esso si può preparare con capponi, galline, pollastre, tacchini, ecc., e si cuoce con acqua e sale (1).

In Francia si usa fare un brodo di pollo speciale per i malati, procedendo così:

Si prende una pollanca, la si infarcisce d'orzo o di riso, e si mette a bollire; dopo una mezz'ora vi si aggiungono delle foglie fresche di lattuga o di acetosa e quando è cotto il pollo si versa il liquido in una zuppiera per adoperarlo man mano che occorre.

Brodo d'ossa.

Molti credono che anche il brodo fatto *esclusivamente* d'ossa di manzo, di montone, ecc., sia, se non buonissimo, almeno passabile. Ebbene si disinganninо costoro, poichè il brodo preparato con sole ossa non è altro che una miscela, parte grassa e parte collosa, e perciò non solo priva d'ogni principio nutritivo, ma anche poco sana e poco digestiva.

(1) Meglio non aggiungere erbaggi od aromi quando occorre per malati.

Brodo e latte.

Ecco un buon alimento completo per bambini e convalescenti, facilissimo a digerire.

Si unisce metà brodo freddo, accuratamente passato e sgrassato, e metà latte cavato di fresco.

Quest'alimento è utilissimo anche in quel periodo di transizione fra l'allattamento e lo spoppamento, e viene sopportato magnificamente anche dagli stomachi più deperiti e delicati.

PRIMARIA BECCHERIA ROMANA
DI
GIOVANNI MAZZITELLI
Via Campo Marzio, 22 (Angolo via Prefetti)
con succursale
Via Bocca della Verità, 10

In questa antica e rinomatissima Beccheria non si lavorano che carni di primissima qualità tanto di manzo che di vitello, e perciò indicatissime per la cura dei malati e dei convalescenti.

Servizio sollecito a domicilio.

Telefono 2962

Beccheria Romana

DI

CARLO ANGELINI

Fornitore di Case principesche, Collegi, Istituti, ecc.

Via Campo Marzio, 78-A

In questo negozio il pubblico potrà sempre fornirsi di carne di primissima qualità a prezzi onestissimi

Specialità in vitelli da latte.

Brodo panato.

A quei malati costretti ad alimentarsi di solo brodo può somministrarsi il seguente brodo panato gradevolissimo e come variante al palato.

Questo si prepara come l'acqua panata, mettendo cioè in infusione nel brodo delle fette di pane bollente ed abbrustolite, si copre, poi si passa, e resta così nel brodo quel grato profumo di pane tostato.

Brodo di pesce.

Il brodo di pesce, dato che venga concesso dal medico curante al convalescente, si deve preparare nel modo il più semplice possibile, ed escludendo tutti i pesci oleosi e pesanti, e gli aromi indigesti. Questo brodo po-

trà esser confezionato con merluzzi, (possibilmente non tanto grossi) spigolette, martino, S. Pietro, scorfani, lucerne, cascami di sogliole, ombrinette, ecc. ecc., tutti questi o soli, o misti, e volendo si può unire anche qualche ranocchio. Si mette in una casseruola un pezzetto di burro e qualche legume tagliuzzato, ma poca roba, come, p. es., sedano, gambi di prezzemolo, porro, radica gialla, ed un piccolissimo ramoscello di timo. Si fa rosolare pian piano tutto ciò, e quando sarà diventato color d'oro scuro, si bagna con un pochino di vin bianco secco (1). Ristretto che sarà il vino mettete giù il pesce ed i cascami, aggiungete un pizzico di sale, bagnate con la quantità d'acqua occorrente (2) coprite e fate cuocere una mezz'ora. Dopo passate il brodo in un pannolino di velato piegato in quattro, bagnato e spremuto in antecedenza, e con esso potrete preparare delle zuppe di pane od altro.

Brodo di rane.

Fate soffriggere in una casseruola un po' di burro con qualche fettina di radica gialla e qualche gambo di prezzemolo, aggiungete una dozzina di rane ben nette ed un pochino di sale, fate soffriggere ancora, poi bagnate con un po' di brodo od acqua e quando bolle unitegli più di mezzo cucchiaino di fecola di patate diluita in un pochino d'acqua fresca.

Fate cuocere ancora un buon quarto d'ora, poi passate il brodo *a forzare* su una zuppierina in cui avrete messo qualche fettolina di pane tostato, e lasciate stufare qualche minuto.

(1) Volendo si può sopprimere l'addizione del vino.
(2) Desiderando il brodo più sostanzioso si può bagnare con brodo di carne invece di bagnarlo con acqua.

Brodo d'orzo e ranocchi.

È una bevanda stomatica di uso antichissimo fra noi, e si preparava mettendo a cuocere nell'acqua dell'orzo insieme a delle coscie di ranocchi ed un poco di sale.

Oggi questa bevanda è in disuso, ma io la ritengo molto confacente ai malati di petto.

Broccoli e cavolifiori.

Questi due legumi, quasi privi di qualità nutritive, vengono riportati in questo elenco per la loro pesantezza ed indigeribilità sotto qualunque forma si preparino.

L'igiene li bandisce assolutamente, non solo dalla mensa dei malati e convalescenti, ma anche da quella delle persone sane.

Budino di riso caldo all'arancio.

Mettete sul fuoco una casseruola mezzanella, con mezzo litro d'acqua; quando l'acqua bolle, gettate in essa 150 grammi di riso, ed una piccolissima presa di sale.

Mischiate bene, ed al primo bollore sgocciolate l'acqua dal riso, rimpiazzandola immediatamente con circa mezzo litro di latte bollente, (se credete di mettere una mezza stecca di vainiglia assieme al latte, bene, se no potete farne a meno), mischiate nuovamente e fate cuocere adagio adagio su fuoco molto debole mettendone un pochino anche sul coperchio della casseruola.

Dopo una quarantina di minuti aggiungete 80 gr. di zucchero fino, mischiate e ricoprite di bel nuovo la casseruola, lasciando cuocere il composto almeno altri dieci minuti. Allora mischiate e agitate bene il riso con un mestolino, versatelo in una terrina, o una insalatiera, ed amalgamate in esso 40 grammi di burro in pezzetti.

Raschiatevi, mediante un pezzo di vetro, la superficie della buccia di un arancio fresco e un bicchierino di rhum o cognac.

Unite al composto due uova intiere e tre tuorli, riservandone da parte il loro albume.

Ungete di burro uno stampo liscio, specie di casseruola senza manico (od in mancanza anche una casseruola col manico) impanatelo di semolino, facendone cadere fuori il superfluo; poi sbattete l'albume dei tre tuorli, unitelo con garbo al riso (il quale frattanto deve essersi freddato), versate il composto nello stampo e fatelo cuocere in forno moderato (oppure contornato di bragia soffocata intorno e sopra) per 25 o 30 minuti. Poi capovolgete lo stampo sopra un piatto, sformate il budino e spolverizzate su di esso dello zucchero al velo.

Io invito le madri di famiglia di provare a fare questo dolce; primo, perchè l'operazione è facilissima; secondo poi, perchè non è di molta spesa, ed è un cibo sano, nutriente, del quale i bambini sono ghiottissimi. Questo budino, a differenza di molti altri dolci, non può far male; e se ne avanza, è eccellente anche freddo.

Volendo farlo in piccole proporzioni si frazionano le dosi.

Budino di semolino.

Ecco un altro dolce economico, appetitoso molto sano e molto nutriente; esso è anche adattatissimo per i bambini.

Mettete in una casseruola un bicchiere e mezzo di latte (circa 3 quintini) e un pizzico di sale; appena il latte bolla versatevi dentro un ettogrammo di semolino fino, agitando man mano con un mestolino, perchè il composto divenga liscio.

Dopo alcuni minuti aggiungete ad esso 180 grammi di zucchero fino, e seguitate a far cuocere per altri due o tre minuti sempre girando.

Appena levato dal fuoco grattatevi dentro un po'di

scorza di limone o di arancio, e mischiatevi due o tre once (non più), di burro in pezzetti, senza mai smettere di mischiare.

Aggiungete poi un uovo intero, e poi tre torli (uno alla volta) ed infine unite al composto tre bianchi d'uovo sbattuti.

(Volendo farlo ancora migliore, mettete a bollire insieme al latte una mezza stecca di vainiglia, che poi ritoglierete, ed unite, in ultimo, al composto, un bicchierino di cognac.

Ungete di burro le pareti interne di uno stampo liscio, specie di casseruola senza manico (1), spolverizzate sul burro un leggerissimo strato di semolino fino, mettete il composto nello stampo, e fate cuocere al bagnomaria, oppure in forno, di moderato calore, per circa 25 minuti.

Prima di capovolgere lo stampo per mettere il budino su di un piatto, fatelo rassodare un momento fuori del fuoco, e poi al momento di metterlo in tavola spolverizzatelo di zucchero fino.

Badate che il composto non deve occupare più di due terzi dello stampo, se no, crescendo esce fuori.

Questa dose è sufficiente per quattro o cinque persone, occorrendone meno si fraziona.

Budino di tapioca.

È un dolce molto adatto per bambini e convalescenti, ed ecco la dose precisa per due persone.

Mettete in un casseruolino due decilitri di latte in-

(1) Ho indicato questo genere speciale di stampo, perchè è la forma convenzionale che caratterizza i *budini*, ma nulla impedisce, trattandosi di cucina alla buona, di cuocere tutti i composti da me indicati per i budini in altri recipienti più comuni: come i tegami di latta o di rame; solo bisogna fare attenzione che il calore del forno sia relativo allo spessore del recipiente.

sieme a 25 grammi di burro, ed una piccola presa di sale, quando alzerà il bollore mettete in esso 35 grammi di tapioca, versandola in pioggia e rimestando continuamente. Fate cuocere circa un quarto d'ora ed aggiungete poi 25 grammi di zucchero fino, e volendo aromatizzare il composto, mischiate in esso dello zucchero vainigliato. Fate freddare, poi unite al composto 2 rossi d'uova; quindi le due chiare montate, versate il composto in un casseruolino o stampo unto di burro ed inzuccherato, facendo poi cuocere il budino al bagnomaria (1) e con un pochino di fuoco sul coperchio. Mezz'ora di cottura è sufficiente, meglio è però far cuocere più che meno.

Bufalo.

In quasi tutti i trattati di Gastronomia e di igiene alimentare, la carne bufalina viene dimenticata senza neppure essere menzionata nell'elenco delle carni da macello.

Questo, secondo me, e secondo il parere di valenti professori, è un errore imperdonabile, imperocchè, malgrado l'ingiustificata ripugnanza di chi non se ne intende, è d'uopo convenire che la carne bufalina specialmente allo stato di vitello e di giovenco è non solo squisitissima, ma nutriente al sommo grado. Va con sè che intendo parlare dei bufalini nutriti e di buona qualità, pregi che si richiedono indistintamente per tutte le carni da macello.

Oggi che in Roma si sono impiantati dei spacci di carne bufalina sotto la sorveglianza dell'ufficio sanitario del mattatoio, sarebbe un grave errore, specie per

(1) Badate che l'acqua sia bollente, ma non bolla.

le persone poco agiate, quello di non profittare dell'occasione di nutrire convenientemente la propria famiglia con pochissima spesa.

O voi padri di famiglia, che rimpinzate lo stomaco dei vostri figli con l'abbacchio o altri cibi privi di ogni principio nutritivo, adoperate piuttosto le carni bufaline, ed oltre al risparmio, darete ad essi un buon nutrimento.

Chi sa quante volte non volendo avrete acquistata della carne bufalina pagandola al prezzo di manzo! Allora era buona a mangiarsi?

Bando dunque ai pregiudizi, e sappiate ancora che la carne bufalina è refrattaria alla tubercolosi.

Gli spacci del bufalino debitamente autorizzati, trovansi nelle località qui indicate: via Merulana, vicolo d'Ascanio, via Calatafimi, via Servio Tullio, via Gaeta e via Principe Amedeo.

Francesco Ferazzi

ROMA — 452 Corso Umberto I — ROMA

Vasto assortimento

di carta, buste bianche e colorate, di lusso

★ confezionate in scatole ★

Articoli di cancelleria e per disegno

FORNITURE PER UFFICI

Caffè.

Il caffè è come il vino, eccellente, ma non bisogna abusarne.

A giusto titolo fu chiamata la *bevanda intellettuale*

per la sua azione cefalica ed esilarante. Sotto l'influenza di una tazza di caffè i sensi riprendono vigore e funzionano con più precisione; l'imaginazione si ravviva, il lavoro è più facile, la memoria è più chiara.

Il caffè contiene il 20 per cento di sostanze nutrienti, ed è provato ch'esso attenua la fame, e sostiene le forze.

Ai vecchi ed ai bambini è più confaciente il caffè misto al latte.

I convalescenti, a meno che non patiscano d'insonnia o siano affetti da gravi incomodi neurastenici, possono far uso moderato di questo stimolante.

Caffè di cicoria.

Non si capisce come mai certe stupide invenzioni possano prosperare e generalizzarsi. Sotto il nome di *Caffè di cicoria* si sottopongono alla torrefazione e si mettono in commercio ogni sorta di erbe, radici, ed altre materie che, se non fanno male, è vero miracolo del Cielo.

Voi sentirete certe donnine di casa, (talune delle quali si ritengono per arche di scienza) vantarsi che in corpo loro « *nun c'entreno ciafruij* » e poi spinte da malintesa economia, ed anche dalla sciocca opinione che il caffè di cicoria « *armeno nun fa urtà li nerbi* » si schiaffano sullo stomaco delle bolliture, dei decotti neri di equivoco aspetto, composti di chi sa quali porcherie! E buon pro loro facciano!

Però si ricordino, che il dare questo genere di caffè agli ammalati, od ai convalescenti sarebbe tale leggerezza da rasentare il codice penale.

A proposito di caffè, ecco un metodo facilissimo per conoscere se nel caffè macinato vi è mischiato caffè di cicoria.

Si prende un bicchiere a calice, grande, si riempie di acqua ed in essa si fa cadere, a mo' di pioggia, un pizzico di caffè da esaminarsi: se questo precipita immediatamente in fondo vuol dire che v'è cicoria, ma se viceversa si sostiene a galla senza tingere affatto l'acqua, significherà che è puro caffè.

Canapès croccanti di muzzarella.

Tagliate delle fette di pane, possibilmente senza crosta (1), dello spessore di mezzo centimetro abbondante, e di forma quadrilunga, tonda, ovale, a seconda della sagoma del pane.

Friggetelo in una teglia con un po' di burro, ma da una sola parte, e fate che da quel lato siano ben fritte e croccanti.

Ungete poi con burro il fondo di una tortiera, allineateci su le fette di pane, e mettendo la parte non fritta sotto. Sulla parte fritta mettete una fetta di muzzarella (2) della medesima sagoma e grandezza del pane, e doppio poco più di una moneta da due soldi, sulla muzzarella collocate, a regolare distanza tre o quattro filettini di alici salate, ben lavate e spinate, spolverizzatevi su un po' di pepe e fate cuocere pochi minuti a forno forte, cioè finchè la parte di sotto del pane è colorita, e la muzzarella siasi ben liquefatta.

Se questi *canapès* aspettano un poco, dopo che son fatti, diventano immangiabili, mentre al contrario mangiati appena usciti dal forno sono oltremodo appetitosi.

(1) Per fare questi crostini conviene prendere dei cosiddetti *pani in cassetta* i quali se ne trovano da cent. 25 — 50 e da una lira.

(2) In mancanza di muzzarella si adopera la provatura o altro formaggio fresco.

Cappuccina.

La cappuccina è non solo gustosissima, ma anche nutriente e rinfrescante.

Mozzate una parte del torsolo alle piante di cappuccina, ma in modo che non si distacchino da esse che le foglie più dure e giallognole, mettetele in una fontana o in un gran recipiente con acqua, e procurate di lavarle con attenzione, senza far rompere o distaccarne le sue foglie.

Quest'operazione è semplicissima e si ottiene prendendo una ad una le piante dalla parte del torsolo ed immergendole a più riprese nell'acqua; su e giù, come se loro faceste fare un balletto.

Ciò fatto mettete tutte le piante in un recipiente di acqua in ebollizione lasciandovele un solo momento tanto per scottarle, o come si dice in arte, ammalvarle.

Rimettetele subito in acqua fresca, risciacquatele e spremetele, poi distendetele su un panno, condite la parte interna delle cappuccine con un po' di sale, ripiegate in due ciascuna pianta, collocatele in una casseruola, copritele con fettoline di prosciutto, un altro po' di sale e poi del brodo senza sgrassare; lasciate cuocere adagio per due o tre ore, in modo che al termine della cottura il brodo sia completamente asciugato.

Con questa cappuccina potrete guarnire del lesso di manzo o di tacchino, od anche mangiarla sola.

Con lo stesso sistema si preparano le piante d'indivia, di lattuga o di scarola.

Carciofi.

È un alimento di facile digestione, e giova assai come cibo negli individui affetti d'anemia, ossia deficienza di sangue.

Però l'unico modo per somministrarlo ai malati e ai convalescenti è bollito, condito con un po' di burro, limone e prezzemolo.

Cardoni o (gobbi) alla parmigiana.

Il cardone o *gobbo* come chiamasi volgarmente in Roma, è un cibo aperitivo, rinfrescante, e di facilissima digestione. Esso si presta a varii generi di preparazione dei quali ne indicherò qualcuno.

Prima di ogni cosa si staccano le costole o foglie dei cardoni, si tagliano in pezzi di tre o quattro centimetri, scartandone le parti più dure.

Il torsolo si spunta da capo e da piede perchè l'estremità superiore riesce troppo dura a cuocersi e quella inferiore invece si disfà subito.

Lavate prima in abbondante acqua i pezzi di cardoni, e se, come accade spesso, vi è della fanghiglia attaccata, distaccatela con una brusca, o spazzola di radica.

Dopo questa prima lavata, mondate i pezzi con un coltellino, togliendo a ciascuno le filamenta della superficie esterna, raschiandone la parte interna. Man mano getterete i pezzi mondati in un catino d'acqua acidulata, con un po' di limone o di aceto.

Terminato che avrete di mondare i pezzi, mondate i torsoli, privandoli di tutta la corteccia ed altre parti dure e sgocciolate nuovamente i cardi.

Intanto avrete messo in una casseruola, (in cui la quantità dei cardi vi possa stare comodamente), un pugno di farina, un po' di sale, ed il sugo di un paio di limoni. Aggiungete un pochino d'acqua, in modo da formare con tutto ciò una pastella piuttosto liquida; in questa mettete i pezzi di cardoni sgocciolati, e con la mano o con un mestolo, stropicciateli alcuni minuti in essa, poi riempite la casseruola d'acqua, mettetela sul fuoco, e girandone il contenuto di quando in quando, fate bollire per una mezz'ora e più (1).

Levate dal fuoco la casseruola, sgocciolate i cardoni, aggiustateli in una casseruola più ristretta, ricopriteli di fette di lardo, o di prosciutto, aggiungete del brodo, fino a ricoprirli, in cui vi sia del sale, collocateci su un disco di carta palomba o altra carta resistente, e fate cuocere lentamente per due o tre ore.

Giunto il momento di servirvene, tiratele su dal loro bagno, collocate sopra un tovagliolo, tagliatene i torsoli in due o più pezzi, disponete i cardoni in una fiamminga e conditeli con burro e parmigiano.

Cardoni fritti.

Scolate i cardoni, dopo esser stati cotti nel *bianco* (Vedi *Cardoni alla parmigiana*) asciugateli bene, tagliatene ciascun pezzo in due o tre striscie, ma in lunghezza, poneteli in un piatto, conditeli con olio, sale, pepe e prezzemolo trito. Mischiateli e lasciateli così.

Venuto il momento di friggerli, infarinateli bene, passateli nell'uovo sbattuto e friggeteli nello strutto o nell'olio bollente (quest'ultimo è preferibile) finchè siano di bel colore dorato.

(1) Con questo sistema avrete dei cardoni bianchissimi.

Carota rossa.

Alimento freddo del quale debbono diffidare anche i sani.

Carota o radica gialla.

La credulità popolare attribuiva a questa radica una quantità di virtù miracolose, che il tempo e l'esperienza hanno sfatato.

La radica gialla non fa nè bene nè male, ecco tutto, essa è di abbastanza facile digestione e contiene molto amido e zucchero.

Castagne.

Sono un buono e gustoso alimento per gli stomachi sani, ma gli stomachi deboli debbono astenersene assolutamente.

Anche i cosidetti *marrons glacés* sono pesanti ed indigesti.

Cavallo.

La carne di questo animale, semprechè non sia vecchio o malaticcio, è non solo digeribilissima, ma ormai è scientificamente provato ch'essa è sana e nutriente quanto quella del manzo.

Il brodo di cavallo ha quasi gli stessi pregi del brodo di manzo, ed auguriamoci che presto sparisca il falso pregiudizio, e la ingiustificata ripugnanza che il nostro popolo si ostina a mantenere su questo prezioso alimento.

Quante famiglie invece di ricorrere la sera dai pizzicagnoli o dai friggitori per provvedersi la cena, potrebbero spender molto meno, e *nutrirsi veramente* con un buon pezzo di cavallo bollito o in umido!

Cavolo.

Gli antichi avevano in gran pregio questo legume, e gli attribuivano delle virtù che non ha mai posseduto.

Oggigiorno è riconosciuto che il cavolo non guarisce nè la lebbra, nè la gotta, nè l'ubbriachezza, ecc. ecc., ma che è semplicemente un buon legume gustoso, sano, e nutriente, meno per coloro che hanno lo stomaco debole o soffrono di flatulenza.

Cibi economici.

Il farricello, i fagiuoli, i ceci, le lenti, costano poco e sono più nutrienti della polenta, del riso, e dell'abbacchio. Però è necessario di passarli allo staccio (meno il faricello, si capisce), per liberarli dalla buccia, perchè possono produrre delle indigestioni. Non è mica difficile il procurarsi uno staccio magari di ramina in ferro, se non si vuol prendere di crino, tanto per evitare di ingoiare le scorze dei legumi, le quali, se sono dannose agli stomachi degli adulti, lo sono tanto maggiormente a quelli dei ragazzi.

Cioccolato.

Il cioccolato altro non è che la mandorla del cacao (un frutto prodotto da un alberetto di giusta altezza detto: *Theobrona cacao*) mista con zucchero ed aromi, sottomessa alla torrefazione e macinata mediante

apposita macina, e ridotta quindi in bevanda liquida gustosissima.

Sul valore igienico di questa bevanda i pareri dei medici sono disparatissimi. (Ed in che cosa il loro parere non è dissenziente?!)

Gli uni portano alle stelle i suoi pregi, altri li combattono.

I più però, ritengono che il cioccolato sia un alimento nutrientissimo, ma grasso, e perciò non confaciente a coloro che tendono ad ingrassare.

Il cioccolato stemperato coll'acqua o col caffè è molto più digeribile di quello stemperato con latte.

Il cioccolato aromatizzato con cannella o vainiglia è molto più digestivo di quello privo di aromi.

Cioccolato all'Eminenza.

Preparate del cioccolato piuttosto denso, e riempitene delle tazze un dito sotto l'orlo, fate raffreddare in ghiacciaia, ed al momento di mangiare riempite le tazzine di crema montata, condita con zucchero alla vainiglia.

Servite dei biscottini da parte.

Cipolla.

La cipolla cruda, tagliata e lasciata per qualche ora nell'acqua, acciocchè perda quel suo sapore forte, è un cibo che se lascia a desiderare pel suo profumo, è però di molta utilità agli ammalati di reni e a coloro che soffrono di ritensione di orina.

Non debbono fare uso di cipolla cruda quelli che soffrono di reumatalgie, dolori alle ginocchia, lombaggini, reuma alle mani, ecc.

Coccinigliа.

È un insetto dal di cui corpicino minuscolo si estrae la materia colorante.

Confetti.

Tutti sanno che i confetti si ottengono rivestendo di zucchero al velo una mandorla, una nocciola, un pezzetto di cannella, un granello di caffè, ecc. ecc., insomma una qualche cosa che formi l'anima od il centro del confetto.

Però, quanto ai confetti da darsi ai bambini, procurate di darne pochi, ma di qualità scelte, perchè, come tutti i preparati del genere, nell'involucro dei confetti fini lo zucchero è in prevalenza, mentre in quelli ordinari oltre ad esservi un'abbondantissima quantità di amido, essi sono colorati anche con colori, se non del tutto nocivi, di qualità scadenti o con sali minerali, poichè i colori buoni costano moltissimo.

CONFETTERIA G. BAUDINO

ROMA — Via della Colonna, 50-51 — **ROMA**

(*presso Montecitorio*)

Articolo speciale in cioccolata

preparazione della Casa MORIONDO e GARIGLIO fatta espressamente per la DITTA C. BAUDINO come *sua specialità esclusiva.*

La cioccolata del centenario

propriamente detta per l'efficacia di nutrizione dovuta alla scelta appropriata di specie di cacao finissimo e per la sua digestione.

Assortimento Bonbons - Caramelle - Confetti
Biscotteria speciale, ecc.

Composta di prugne d'Amelia e altre specie.

Prendete mezzo chilogrammo di prugne, lavatele in più acque, poi collocate in un recipiente con mezzo bicchiere di vino asciutto, (bianco o rosso fa lo stesso) ed un quintino e più di acqua, mettetevi un pizzico di cannella e 3 once di zucchero, e lasciatele bollire almeno tre quarti d'ora, coperte, ed in modo che cuocino adagio adagio.

Potete servirle calde o fredde, e se desiderate averle più dolci fate restringere il sugo delle prug e con altro zucchero e gettateglielo sopra.

N. B. — Se il medico curante disapprova l'aggiunta del vino, surrogatelo con altrettanta acqua, ma la composta riuscirà insipida.

Conchiglie di pesce.

Pietanzina appetitosa ed innocua per i bambini e i convalescenti.

Si prendono due filettini spinati sia di spigola, di sogliola o di merluzzetto, 50 o 60 grammi in tutto, si cuociono con un po' di burro e sale, si fanno raffreddare, e poi si tagliano in quadrettini.

Ciò fatto, si prende un casseruolino e ci si mette un pezzetto di burro (circa 40 grammi) si fa liquefare, e vi si mischia un paio di cucchiaini da caffè di farina finissima, si fa cuocere leggermente questo composto, sempre mischiando con un mestolino e sempre agitando, ma bisogna fare attenzione di non fargli pigliar colore affatto. Dopo pochi minuti di cottura si aggiunge mezzo bicchiere circa di latte, un po' di sale e si fa cuocere questa salsa, sempre rimuovendo per renderla liscia come un velluto. Si lascia cuocere alcuni minuti, poi le si unisce

il pesce ed un pochino di prezzemolo trito. Con questo composto si riempiono delle conchiglie (1) ungendole prima leggermente di burro, si pareggia bene la superficie del composto con la lama di un coltello, quindi gli si spolvera su del pane grattato, e su questo si sgocciola del burro squagliato (poco e dapertutto), poi si adagiano su una teglia, fermandole sotto con un pochino di cenere, e si pongono alcuni minuti nel forno, perchè la superficie formi una crosticina color d'oro.

Crema al bagnomaria.

Rompete in una catinella 2 uova intiere e 2 rossi, aggiungete 75 grammi di zucchero in polvere, un pizzico di sale e la raschiatura della scorza di un arancio, o di limone, freschissimi.

Sbattete tutto insieme e diluite con un quintino di latte buono, misto ad un po' di panna sciolta, mettete anche un pizzico piccolissimo di sale, passate il composto allo staccio, mettetelo in uno stampo a *sciarlotta* unto leggermente di burro internamente. Fate cuocere la crema, mettendo lo stampo in un recipiente più grande, in cui vi sia dell'acqua bollente. Coprite il recipiente, mettete un po' di bragia sul coperchio e lasciatelo così per un'ora e mezza almeno, in maniera che l'acqua pur essendo bollentissima non alzi il bollore.

Dopo, togliete lo stampo dall'acqua, fate raffreddare il composto, e poi capovolgete con garbo la crema sul piatto senza farla rompere.

N. B. — È assolutamente indispensabile che l'acqua non bolla, poichè, in tal caso, la crema diverrebbe immangiabile e di cattivo aspetto.

Detta crema si può anche aromatizzare con sola vainiglia.

(1) Se ne trovano dai Fratelli Bianchelli.

RAMERIA

di GAETANO D'AMICO

Fornitore di ambasciate, collegi e di primari alberghi

Negozio: *Via Due Macelli 4* - Laboratorio: *Via Rasella 123*

FABBRICA PROPRIA

Si stagna rame e ferro — Si fanno riparazioni e si eseguisce qualunque lavoro in rame

Specialità in stampi per pasticceria
Assortimento completo di utensili per famiglia

★ ***Prezzi onestissimi*** ★

Crema d'uova spumosa al formaggio.

Mettete 4 rossi d'uova in un casseruolino, insieme a 2 cucchiaiate (1) colme di parmigiano grattato e mezza cucchiaiata colma di farina bianca; diluite con mezzo quintino scarso di panna di latte doppia, aggiungete un pizzico di sale, (poco, perchè il formaggio condisce per sè stesso) un pizzico di zucchero, e 15 grammi di burro. Posate la casseruola su fuoco moderato, ed agitate il composto con un mestolo, finchè siasi liquefatto.

A tal punto levate il casseruolino dal fuoco, e fate raffreddare il composto. Questa operazione deve farsi almeno un paio d'ore prima di mangiare.

(1) Cucchiaio da tavola.

Un quarto d'ora prima di andare in tavola montate in neve (1) 3 soltanto delle 4 chiare, e quando esse sono ben solide e spumanti, unite loro con garbo, il composto d'uova, girando adagio adagio il mestolo per non sliquidare le chiare. Versate poi il composto in una fiamminga di porcellana che resista al fuoco, od altro recipiente in metallo (2), spolverizzate sulla superficie un po' di formaggio grattato, collocate il recipiente su una teglia ove avrete posto della cenere calda, e fate cuocere a forno non troppo rovente per sei o sette minuti.

Bisogna mangiarlo subito, se no si abbassa e non vale più niente.

Crema montata o Chantilly.

Molto indicata per i malati e convalescenti, specie pei i malati di petto.

La crema montata per esser digerita bene è necessario che sia aromatizzata con cannella, vainiglia, o rhum, od anche con caffè nero in polvere. Mischiata alle fragole, quando è la stagione di questo frutto, è ancor migliore.

Molti medici inglesi e francesi, prescrivono a coloro che non possono tollerare quel disgustoso, pesante ed indigesto olio di fegato di merluzzo, otto o dieci cucchiai da zuppa al giorno di crema montata mista a rhum, ed essi assicurano che questa esercita un'azione molto più benefica dell'olio.

(1) Si dice montare in neve, perchè con lo sbattere le chiare d'uova con la frusta (ossia sbatti-ova), queste imbianchiscono e diventano spumose, perciò somiglianti alla neve di fresco caduta, non vorrei che qualche profano dell'arte intendesse di sbattere le chiare tenendole sulla neve.

(2) L'uno o l'altro debbono essere leggermente unti di burro internamente.

Alla Città di Campobasso

DURANTE GIULIANO

Negoziante e Fabbricante di lavori in acciaio

ROMA

Via dei Pastini, n. 6

ASSORTIMENTI in Posateria e Coltelleria da tavola e da cucina.

TEMPERINI, FORBICI e COLTELLI d'ogni genere delle più rinomate fabbriche.

SPECIALITÀ in RIVOLTELLE e RASOI inglesi, tedeschi e francesi.

TOSATRICI da capelli e per cavalli.

DEPOSITO di mole per arrotino.

VENDITA ALL'INGROSSO E DETTAGLIO

Arrotino di fino

Crescione.

Il crescione è un vero e provato rimedio contro la scrofola, le impurità del sangue, la tubercolosi e le ulcerazioni interne in genere.

Mangiato crudo in insalata con carni arrostite o bollite è un condimento piacevole e salutare; perchè eccita l'appetito.

Il succo di questa pianta serve per togliere la *xerasia*, ossia l'eccessiva secchezza dei capelli.

Crocchette di riso alla provatura.

Triturate bene tre o quattro provature fresche, spremetele leggermente in un pannolino pulito e mettetele in una terrinetta; aggiungete ad essa due uova, quattro

cucchiai di formaggio grattato, un po' di sale e pepe, un po' di prezzemolo trito, e mischiate bene per formare una pasta compatta, alla quale in ultimo unirete un po' di prosciutto trito senza grasso.

Fate cuocere 250 grammi di riso con acqua, sale, giusto, un po' di burro, un pochino di noce moscata grattata, e quando è cotto (e badare che non sia troppo liquido, veh!), conditelo con formaggio, mischiatelo bene perchè divenga compatto, poi fatelo freddare.

Con questo riso farete dei cosidetti *supplis*, prendendone una cucchiaiata, e con un dito bagnato nell'uovo sbattuto, fare nel centro di esso un vuoto regolare nel quale porrete una pallottolina di provatura proporzionata in modo da potersi rinchiudere nell'involucro di riso. Bisogna che questa operazione sia fatta con garbo, se no, friggendo, la provatura scappa fuori.

Quando tutte le crocchette saranno fatte, lasciatele rassodare un po', poi infarinatele leggermente, spruzzando intorno ad esse un po' di farina, quindi immergetele una ad una nell'uova sbattute, impanatele, e friggetele un po' alla volta nello strutto bollente.

Se occorrono per un desinare di magro, si sopprime l'addizione del prosciutto.

Crocchette di pollo.

Mettete in un casseruolino 30 grammi di burro, ed appena sarà liquefatto unitegli altrettanta farina, fate cuocere alcuni minuti a fuoco lento sempre rimuovendo il composto con un mestolino, e badando di non fargli prendere colore.

Ciò fatto mettetevi dentro mezzo quintino di latte, un pizzico di sale, cuocete questa poltiglia sempre agitandola in modo che divenga liscia ed elastica, fatela

bollire quattro o cinque minuti, poi levatela dal fuoco, gettatevi dentro una buona cucchiaiata di pollo cotto (1) triturato finissimo, (s'intende senza pelle nè ossa) e un pizzico di parmigiano grattato. Distendete il composto in uno strato sottile sopra un piatto per farlo raffreddare.

Quando sarà ben freddo e rassodato, impastatelo nuovamente col mestolo, e distribuitelo in tante parti eguali della grossezza di una grossa noce, appoggiandole su un tavolo sul quale avrete posto uno strato leggiero di pan grattato secco, misto ad un po' di farina.

Date alle crocchette la forma di turacciolo o di una piccola pera, impanatele bene, e pochi minuti prima di mangiare friggetele poche per volta nello strutto o nell'olio bollente.

Crocchette di vitello.

Col medesimo sistema del precedente, si aggiunge invece del pollo, del vitello cotto arrosto o al burro, e quindi triturato.

Crocchette di pesce.

Si prende un filetto di merluzzo, o di S. Pietro, o di sogliola, ben spinato e spellato, si fa cuocere al *sauté* con un po' di burro e sale, poi quando è freddo, si tagliuzza minutamente e si finisce come si è detto più innanzi.

Crocchette d'uova.

Si fa lessare un uovo 8 o 9 minuti, poi si monda, si tritura, e si procede come le altre crocchette.

(1) Per economizzare si può cuocere un filetto di gallinaccio oppure un pezzo di petto del medesimo, cotto prima nel burro e poi triturato.

Crocchette di animelle.

Si cuociono le animelle con burro e marsala (dopo averle sbollentate) poi si triturano e si mischiano al composto di latte come le crocchette di pollo.

Crostini di provature.

Tagliate le provature, ciascuna in quattro o cinque fette, mettetevi un po' di sale e pepe, ed infilzatele in uno spiedino, alternando ciascun pezzo con un crostino di pane della stessa dimensione (1), ungete con un pennello di penne, bagnato nel burro liquefatto, tutto il bordo esterno dei cristini di pane. Frattanto avrete messo ad accendere sulla manziana del fornello (non dentro) un paio di palate di carbonella da fornaio, (o carbon dolce), e quando è ben accesa dividetela in due parti con la paletta, ma non troppo discoste, e della lunghezza della filza di provature, mettete un po' di cenere nel canale di mezzo e collocando due ferri da stiro, o due mattoni per coltello, vi appoggerete su lo spiedo, ravvivando pian piano, e continuamente il fuoco e girando sempre. Allorchè i crostini di pane saranno di bel colore e croccanti, sfilate le provature sul piatto, e (se credete) sgocciolate su di esse un po' di burro liquefatto.

L'unico modo di far bene i crostini di provature è questo; nel forno non vengono mai perfetti.

Crostini di provature alle alici.

Differisce dalla prescrizione precedente in questo, cioè che fra una fetta di provatura ed un crostino ci si

(1) Dai fornai vi sono dei pani speciali per tal lavoro, chiamati pani a stampa e costano cinque soldi.

infilza un pezzo di acciuga lavata e spinata, oppure senza far ciò, si può versare sulle provature, dopo messe sul piatto, un burro di alici, dopo averlo fatto soffriggere un sol minuto, ed avere aggiunto in esso un poco di prezzemolo trito.

Datteri.

Frutto sanissimo e nutriente. Anticamente era adoperato molto sovente per ristorare le forze dei cronici e dei convalescenti, ed oltre a ciò gli attibuivano la virtù di guarire la stitichezza, l'irritazione nervosa, la ritenzione d'orina... insomma una specie di panacea universale.

La verità è che i datteri sono frutti abbastanza buoni, purchè ingeriti in pochissima quantità.

Decotti.

I decotti in Italia hanno molta importanza, specialmente nel volgo, il quale in tutte specie di malattie acute o croniche ne ingerisce a sazietà. Molti medici approvano questa abitudine, non perchè prestino fede alle loro virtù terapeutiche, ma semplicemente perchè temono, proibendoli, di cozzare contro la critica delle comari che di solito ingombrano le camere dei malati, e perdere così la fiducia del cliente.

Allorchè gli ammalati non presentano nè febbre o altre affezioni da provocare una sete intensa ed importuna, è inutile far loro ingoiare continuamente dei liquidi caldi che debilitano lo stomaco e compromettono le digestioni.

Decotto d'altea.

Una cucchiaiata di fiori d'altea fatti bollire in quattro bicchieri d'acqua formano un buon rimedio nelle piccole infreddature di petto.

Si vuole che la radice di questa pianta faccia molto bene ai bambini, facendola tener loro in bocca nel periodo doloroso della prima dentizione.

Decotto di limone.

A chi soffre di febbri, è consigliabile come bevanda il decotto di limone, antimiasmatico e preservatore delle febbri di malaria, intermittenti e simili. Dobbiamo al senatore Tommaso Crudeli, una vera autorità medica, la seguente ricetta:

Si prende un frutto di limone fresco, si taglia in fette sottili senza togliergli la buccia, e si mette a bollire in una pentola di terra, che non abbia servito ad altri usi, con tre bicchieri d'acqua. Si prolunga l'ebollizione finchè l'acqua sia ridotta ad un terzo, cioè al volume di un solo bicchiere, si passa allora il decotto attraverso un pannolino, spremendo fortemente i residui del limone e si lascia raffreddare il liquido per una intera notte all'aperto, *alla serena*, come dice il nostro popolo, e la mattina seguente si beve a digiuno.

Decotto d'orzo.

È una decozione d'orzo mondato od *orzo monno*, come dicesi volgarmente, cotto a lungo nell'acqua; ciò non toglie che si possa fare anche con l'orzo non mondato.

Il decotto d'orzo è dolcificante, nonchè nutriente, ad esso si ricorre di preferenza quando occorre di dissetare e nutrire leggermente il malato. Però non conviene a tutti gli stomachi, perchè riesce alquanto pesantuccio.

Decotto di semi di lino.

Un cucchiaio di semi di lino, mezzo litro abbondante di acqua, si fa bollire un minuto e si passa attraverso un pannolino. Si può bere anche unito al latte.

Questa infusione se ha virtù rinfrescanti ha però il difetto di riuscire pressochè indigeribile allo stomaco.

Decotto di lichene.

Questo decotto è utilissimo per guarire i raffreddori e le affezioni di petto, semprechè si tratti di cosa lieve.

Decotto di camomilla.

Per i disturbi di ventre, per i dolori di stomaco, per gli spasimi nervosi, ecc., questo decotto è utilissimo.

I fomenti di camomilla sono un eccellente rimedio in moltissime malattie.

Decotto di riso.

Si compone, come tutti sanno, di un'acqua in cui ha cotto almeno un paio d'ore del riso.

Questa decozione mucillaginosa e gradevole viene prescritta di solito per restringere il ventricolo nelle diarree ostinate. Il decotto di riso è anche leggermente nutritivo, come tutte le decozioni feculente, ma ha perduto molto del credito che in altri tempi godeva, e credo che i medici lo ordinano più per condiscendenza che per convinzione.

Decotto di biada.

Anche il decotto di biada o avena si prepara come quello d'orzo. Questo decotto oltre ad un gusto gradevolissimo, ha un'azione diuretica incontestabile.

Decotti vari.

Ometto i decotti di malva, di camomilla, di fiori di viole, ecc., ecc., perchè trattasi di semplici infusioni, e perchè tutti sanno come si preparano.

Fagiolini.

I fagiolini verdi, purchè piccini e freschi, possono adottarsi per l'alimentazione dei malati e convalescenti.

Anche questi, per somministrarli, è necessario che siano ben lessati, cioè cotti a perfezione, e quindi saltellati in un *sauté* con burro, un po' di sale ed un po' di prezzemolo trito.

Ferro.

Quantunque il ferro dato come cura medicamentosa si assimili bene col nutrimento, pure è sempre miglior cosa di scegliere gli alimenti che lo contengono in maggior proporzione e cibarsi di questi.

Fichi freschi o secchi.

L'una o l'altra specie, quantunque non sia nociva, pure sarà bene che i convalescenti se ne astengano, o ne facciano uso molto parcamente ed a titolo di semplice eccezione o varietà.

Filetti di tacchino o di pollo al burro.

Si lavano bene, si asciugano, si toglie loro il nervo, quindi si spianano alquanto e si fanno cuocere in un tegame con poco burro e sale, tenendoli coperti e senza farli cuocere eccessivamente, in modo da levarli appena *quagliati*.

È così che conservano la loro tenerezza e succulenza.

TUTTE LE FAMIGLIE

DOVREBBERO POSSEDERE I 4 VOLUMI

DELLA

CUCINA DI FAMIGLIA

DI

ADOLFO GIAQUINTO

l'unico libro di gastronomia che spiega in modo chiaro, preciso e dettagliato il modo di cucinare e preparar dolci, biscotti, gelati, frutta candite, ecc.

L'opera intera costa solo **3** lire, ed un volume separato **1** lira.

Chi spedisce il suddetto importo all'autore A. GIAQUINTO, *Via dei Prefetti, 12*, ROMA, li riceverà franchi di porto in tutto il Regno.

Filetti di zucchine fritti.

Ecco un'altra *svogliatura* da concedersi come variante all'alimentazione dei malati e convalescenti, previo il consenso del medico curante:

Mozzate le due estremità delle zucchine, lasciandole lunghe possibilmente non meno di dieci centimetri, lavatele bene, asciugatele, e tagliatele per lungo in tante fette dello spessore di una moneta da due soldi, ritagliatele poi nel senso opposto, facendone tante listarelle come vermicelli o tagliatelli. Quando tutte le zucchine son tagliate aspergetele leggermente di sale, mischiatele e mettetele in una catina o insalatiera, lasciandovele possibilmente per alcune ore.

Al momento di adoperare i filetti prendetene un po' alla volta fra le due mani, premeteli fortemente, ma con garbo per non spezzarli, infarinateli, setacciateli in un crivello per liberarli dal superfluo della farina, e metteteli a friggere nell'olio o nello strutto bollente.

N. B. — È necessario che la padella per friggere i filetti non sia tanto piccola, perchè nel metterli dentro lo strutto (specie se ha servito ad altra frittura) si trasforma in tante bollicine schiumose, che debordando dalla padella cadono nel fuoco provocando delle fiammate pericolose.

Nella convalescenza e per la pronta guarigione sono vivamente raccomandate le seguenti qualità di Vini Esteri e Nazionali:

Tipo Bordeaux L. 0,50 la Bottiglia

(Vetro L. 0.20 che si rimborsa).

VINI

DELL' IMPORTANTE CASA DI BORDEAUX

A. DE LUZE & FILS.

MÉDOC	**1895**	la Bottiglia	**L. 1.75**
St. EMILION	"	"	" **2.** —
St. JULIEN	"	"	" **2.35**
GRAVES	"	"	" **1.65**
BARSAC	"	"	" **2. 10**

(Alla restituzione della bottiglia vuota si rifondono centesimi 20).

Sono in vendita allo Stabilimento

F.LLI BOCCONI

Roma.

Formaggi.

I formaggi teneri e non fermentati, come provature, muzzarella, marzolina, stracchino, ecc., possono far parte, sebbene in modestissime proporzioni, nell'alimentazione dei malati e convalescenti; ma i formaggi duri, quali il parmigiano, il gruyère, il caciocavallo vecchio, l'Olanda, ecc., debbono esserne esclusi.

Questi formaggi, oltre ad essere indigesti e produrre irritazione e flatulenze, sono stimolanti, e perciò spingono i convalescenti e gli ammalati a sorpassare i limiti di quella rigorosa sobrietà che loro è imposta.

A proposito di formaggi mi piace di riportare il giudizio del prof. Mantegazza sul formaggio di Gorgonzola:

« Se voi guardaste col microscopio una briciola di formaggio di Gorgonzola molto vecchio, sono certo che perdereste molte delle vostre simpatie per questo cibo, che può servir di eccitante della digestione preso in piccolissima quantità sul finir del pranzo, ma che non può essere consumato in grande quantità senza nuocere alla salute. È pieno di funghi e di infusorii, è un museo di animalucci e di muffe; è un cibo d'avvoltoi, e, (saltino di piè pari le signore questa mia pagina) o voi altri uomini, venite qui che a voce bassa e a porte chiuse vi voglio dire un fatto della scienza che vi farà diminuire ancor più la stima per il formaggio vecchio. Voi senza dubbio avete rimarcato che molte volte il cacio vecchio rammenta con troppa eloquenza certo odore... ebbene, non è questa soltanto una bizzarra analogia, ma è perchè molte delle sostanze aromatiche dei formaggi vecchi si trovano anche nel sudore... »

Fragole.

Le sole fragole piccine si possono dare ai convalescenti, ma sempre condite con zucchero e marsala.

Mai fragole *ànanas* o altre qualità.

La fragola conviene molto ai sofferenti di reumatismo ed ai gottosi.

Frittata dolce alla Celestina.

Rompete la quantità d'uova che vi abbisognano, ed aggiungete in esse un po' di buccia di arancio grattugiata, un pizzico di sale ed un po' di zucchero fino. Sbattete e fate con esse una frittata da ripiegarsi, detta *omelette;* ma prima di ripiegarla metteteci dentro della confettura calda.

Mettete la frittata sul piatto e spalmatene la superficie con confettura di frutta calda e liquida.

Frittata al rhum.

Sbattete quel numero di uova che vi occorrono in una catinella, metteteci una piccolissima presa di sale, un po' di zucchero fino, (un cucchiaio per ogni quattro uova) ed un pochino di buccia di limone fresco grattata.

Fate scaldare un pezzo di burro in una padella, versate giù le uova, e fate con esse una frittata ripiegata in forma ovale ad uso *omelette.*

Procurate di non farla cuocere troppo, ed adagiatela sul piatto; inzuccheratela bene superficialmente con zucchero al velo, e con un piccolo spiedo, od altro ferro

rovente (1) fatevi su un disegno a fuoco come una inferriata od altro. Poi versate alcune cucchiaiate di rhum dentro al piatto, dategli fuoco, e mandatela in tavola così fiammeggiante.

Fritto di testina di vitella.

Dissodate e fiammeggiate sulla fiamma dello spirito una mezza testa di vitella, poi sbollentatela e rimettetela nell'acqua fresca. Sciogliete con acqua un mezzo pugno di farina in una casseruola, insieme ad un mezzo limone ed alcuni gambi di prezzemolo, e poi metteteci la testa di vitello che porrete sul fuoco girando con un mestolo di quando in quando finchè bolle, ed allora la coprirete e la lascerete cuocere. Poi, dopo averla fatta freddare nel suo bagno, la sgocciolerete, l'asciugherete in un panno, la taglierete in listarelle, le quali condirete con sale, limone, e prezzemolo trito. Venuto il momento di mangiarla, la infarinerete, la metterete nell'uovo sbattuto e la friggerete.

Frutta.

La buona frutta, ben scelta e matura, è eccellente per guarire, senza il soccorso di disgustose medicine, le malattie di stomaco e degli intestini.

I fanciulli anemici, le giovinette clorotiche, dovrebbero fare largo uso di frutta. Chi si ciba spesso di frutta avrà la carnagione bianca, vellutata, giovanile, anche in tarda età.

Le merende composte di pane di un giorno e frutta fresche sono le più digeribili.

(1) Questo lavoro va fatto con sollecitudine, ed il ferro infuocato va tolto subito appena appoggiato sulla frittata.

Parlo s'intende di quelle frutta che contengono molta materia zuccherina.

Nella nomenclatura speciale il lettore troverà descritte le proprietà di ciascun frutto.

Ed a proposito di frutta non sarà discaro ai lettori il sapere che anche per le frutta si è trovato il modo di sterilizzarle e privarle così dai numerosi insetti che si moltiplicano, sopratutto nei magazzini.

Infatti, nei grandi magazzini di deposito della solerte Ditta *Machì Giacona e C.*, che abbella la via del Tritone Nuovo, sotto il titolo: *Alla Conca d'oro*, per mantenere meglio le frutta, ed osservare scrupolosamente le regole dell'igiene, si procede sempre alla disinfezione delle frutta stesse con la *formalina* a mezzo della *lampada Schering*, e questa, pur essendo innocua ai generi alimentari, distrugge i parassiti che alterano questi ultimi.

Sia lode perciò alla ditta *Machì Giacona e C.* perchè si è resa veramente utile e benemerita della civiltà.

Il vero Vino di Frascati

ma di quello scelto, genuino e veramente garantito per chi si sente indisposto, trovasi nel negozio di

VINCENZO MARCHIONNI

detto **BRECCHE**

ROMA — Via Firenze, 5-6 — **ROMA**

Funghi.

Non sono realmente un cibo da ammalati e da convalescenti, ma non sono neanche così nocivi ed indigesti come si dicono da alcuni.

Alcuni scienziati prescrivono i funghi come alimento ai diabetici, ed io credo che si potrebbero somministrare impunemente in moltissimi altri casi.

Le qualità da preferirsi sono gli ovoli ed i porcini.

Si possono somministrare fritti, nettandoli cioè, tagliandoli in fette, infarinarli, passarli nell'uovo sbattuto e friggerli nell'olio, o nello strutto; oppure cotti in istufato, facendoli saltellare nell'olio o burro, ed un po' di sale, nonchè un pochino di prezzemolo trito. Volendo insaporirli maggiormente vi si può mischiare nel toglierli dal fuoco un pochino di burro di alici.

Gallette all'anaci.

Proporzioni:

Un cucchiaio di cognac — 250 gr. di farina — 250 gr. di zucchero in polvere — 4 uova ed una cucchiaiata d'anici in granelli.

Mettete il cognac e lo zucchero in una catinella, e su questi rompete le 4 uova; lavorate bene questi ingredienti con un mestolo, agitando lentamente e con forza finchè il composto divenga pallido e spumoso, poi aggiungete i granelli d'anaci e la farina, e continuate a lavorare finchè vedrete apparire delle bollicine nel composto.

Quando la pasta è pronta, stendetela sul tavolo allo spessore di un centimetro, tagliatela in pezzi rotondi a guisa di gallette, le quali aggiusterete su una o più tielle

leggermente unte di burro, e fatele cuocere in forno moderato per circa mezz'ora. Esse dovranno essere croccanti e di bel colore.

Gâteau di Savoja.

Prendete 5 uova e pesatele con tutte le scorze, pesate poi la stessa quantità di farina mista con fecola di patate.

Regolatevi che ci vuole un terzo di farina e due terzi di fecola.

Mettete lo zucchero in una catinella non tanto piccola ed unitevi i cinque tuorli che avrete separati dai bianchi, tenendo questi ultimi in una tazza fino al momento di adoperarli.

Raschiate sui tuorli la buccia di un po' di limone o di arancio (oppure potrete aromatizzare la pasta con un pizzico di cannella in polvere o di vainiglia), e lavorate con un mestolo per circa 20 minuti, finchè il composto sia soffice, sostenuto, e di color biancastro.

Aggiungetegli allora pian piano la fecola, la farina, ed in ultimo i bianchi d'uova montati ben spumosi e solidi.

Ungete leggermente di burro una forma da pizza od altro stampo adatto, versate in esso il composto, il quale dovrà trovarsi a due dita almeno sotto il livello del bordo, perchè cuocendo non debordi.

Fate cuocere il *gateau* per circa cinquanta minuti in un forno non eccessivamente caldo, poi sfornatelo in uno staccio od un foglio di carta, e fatelo raffreddare prima di mangiarlo.

Questo *gâteau* essendo leggerissimo lo si può dare anche ai convalescenti, ai bambini, ecc., e si mantiene buono per alcuni giorni.

Gelatina di manzo o di pollo.

Il fare la gelatina è un'operazione che richiede molte ore. Questa gelatina dovendo adoperarsi per malati o per convalescenti, non va fatta a base di aromi, di vino od altro, come usasi per la gelatina comune, ma dev'essere fatta esclusivamente di sostanze nutrienti ed innocue.

Volendo preparare dunque della gelatina di manzo o di pollo, bisogna fare un brodo sia del primo che del secondo in cui vi si faccia bollire lungamente un po' di muscolo ed un piede (1) di vitello. E dico lungamente, perchè, se il piede di vitello ed il muscolo non sono stracotti, non rilasciano che debolmente la parte gelatinosa.

Quando avrete fatto perciò un brodo buono gelatinoso, chiarificatelo con un po' di carne pista, come dissi per il *brodo ristretto*, poi si filtra per una salvietta, si disgrassa bene, e quando è freddo si mette a ghiacciare. Potete aggiungere un bicchierino di Marsala nella carne pista, così comunicherà un grato odore alla gelatina. Il miglior modo per togliere il grasso alla gelatina è di farla freddare (non congelare) e passarla allora a traverso di una salvietta bagnata e spremuta, così il grasso resterà tutto sulla salvietta.

Nelle case dei signori si usa richiarificare la gelatina con l'uovo, dopo aver subìto la chiarificazione con la carne. Allora si procede così: Dopo che la gelatina fu passata e disgrassata, si sbatte un uovo in una casseruola e vi si mischia la gelatina tiepida, poi si mette

(1) Per un paio di tazze di gelatina basta mezzo piede, e questo va lavato più volte poi tenuto a mollo in acqua tiepida almeno un'ora, poi si rilava in acqua fresca, si sbollenta, e quindi si mette a cuocere nel brodo per fare la gelatina.

sul fuoco e si sbatte sollecitamente e continuamente con una frusta (sbatti-uova) e quando l'uovo sarà quasi rappreso ed il liquido stà per bollire, si leva e si filtra in una salvietta bagnata. In tal modo viene chiara come una ambra.

In caso di urgenza la miglior cosa è di ricorrere alla *Gelatina condensata Excelsior*, fabbricata coscienziosamente da Adolfo Giaquinto, la quale è dieci volte più sostanziosa della gelatina comune.

La *Gelatina Giaquinto* si fa continuamente fresca, e si prepara con la polpa dei migliori manzi perugini.

TAPPEZZERIA
DI
ALFREDO TABANELLI
ADDOBBATORE di APPARTAMENTI
IN QUALUNQUE STILE
ROMA
Via di Ripetta, 136-137 (presso il Clementino)

Volete distrarre e divertire i convalescenti?

Chiedete il catalogo del più completo assortimento di pezzi di musica, di opere, di *cafés-chantants* e canzonette napolitane a
MOMMO ROSSI, *Corso, 288* - ROMA
e lo riceverete **gratis.**

Gelatina di frutta.

Le gelatine di frutta sono indicatissime, molto più delle comuni marmellate, per l'alimentazione dei convalescenti e dei bambini.

Non tutte le frutta sono adatte allo scopo, ma solo i lamponi, le mele, le albicocche e le cotogne.

Gelatina di ribes.

Per fare poi la gelatina di ribes, si pesano 400 gr. di ribes sgranato, senza gambi, e si mettono in una catinella senza schiacciarli, vi si aggiungono 420 grammi di zucchero in polvere, ed allorchè lo zucchero sarà liquefatto versate ogni cosa in un polzonetto o caldaio *non stagnato*, mettete sul fuoco piuttosto forte, fate bollire 7 od 8 minuti, poi rovesciate su uno staccio ben netto, sotto il quale avrete posto un'altra catinella per raccogliere lo sciroppo.

Riempite con questo dei barattolini di vetro, fateli stare un giorno in un ambiente freddo e asciutto, poi copriteli e serbateli; essi si manterranno tutto l'inverno. si possono anche riempire i barattoli con lo sciroppo misto ai granelli di ribes. È questione di gusto.

Altro modo di fare la gelatina di ribes.

Togliete i gambi ad un chilogrammo di ribes, mettete questo in un polzonetto (1) od in caldaino, e fatelo lire finchè i chicchi del frutto siano infranti. A tal punto bollire finchè i chicchi del frutto siano infranti. A tal

(1) I polzonetti sono recipienti adatti per simili lavori di zucchero e non debbono essere stagnati. Lo stagno intorbida la gelatina.

punto rovesciate ogni cosa sopra uno staccio (1) sotto al quale avrete collocato una catina verniciata e lasciate sgocciolar bene.

Finito che sia di sgocciolare pesate la quantità del liquido ottenuto e mischiate in esso tre quarti del suo peso di zucchero. Mischiate bene con un mestolo di legno, rimettete sul fuoco (2), fate bollir forte, schiumando il composto di quando in quando.

La cottura della gelatina si conosce così: Allorchè il liquido in ebollizione comincia a farsi più denso, è segno che la cottura si avvicina, allora se ne fa cadere una goccia in un piatto, e se questa resta tonda in forma di una pasticca e tende a coagularsi subito, non resta che versare la gelatina in piccoli barattoli, e quando sarà fredda coprire la superficie con un disco di carta bianca inzuppata nell'alcool, poi si ricopre con altro disco più grande, ma senza inzuppare, in modo che si possa legare all'inizio con lo spago. Si conserva in luogo fresco ma asciutto (3).

Gelatina di albicocche.

Questa gelatina è più conveniente di farla con quattro parte di scorze di albicocche ed una di polpa. Si mette tutto insieme a cuocere con acqua, dopo pochi minuti di bollore si mette a sgocciolare, le si aggiunge quattro quinti del suo peso di zucchero, poi si cuoce e si finisce come la *Gelatina di ribes* (seconda ricetta).

(1) Possibilmente lo staccio dev'esser nuovo, e per lo meno che non sia servito per materie grasse, e dev'essere di crino rosso.
(2) Il fuoco dev'esser vivace.
(3) Questa gelatina si può aromatizzare mettendo in essa durante la cottura un pezzo di vaniglia od una scorza di limone che poi si ritoglie.

Gelatina di cotogne.

Tagliate in fette, (senza mondare e senza toglierne il torsolo) quella quantità di cotogne che vi occorrono, (supponiamo 2 chilogrammi) e gettatele in un gran recipiente di acqua fresca in cui avrete spremuti due limoni.

Poscia lavatele, sgocciolatele e collocatele in una caldaina od un polzonetto; copritele giusto al loro livello con acqua fresca, copritele e mettetele a bollire adagio adagio sul fuoco.

Quando le fette di cotogne, cederanno sotto la pressione del dito e che saranno ben cotte, rovesciatele su uno staccio, e lasciate lungamente sgocciolare il loro sugo; poi filtrate questo a traverso un pannolino, mischiatevi quattro quinti del suo peso di zucchero, e procedete in tutto come si disse più innanzi per la *Gelatina di lampone*, senza perderci in ripetizioni inutili.

Gelati e granite.

Sovente accade di dover somministrare dei gelati o granite ai malati e convalescenti, eccone un piccolo repertorio:

Gelato di crema.

(Detto comunemente in Roma: Gelato di rosso d'uovo).

In una casseruola ben pulita mettete 5 rossi d'uovo, 180 grammi di zucchero fino e 3 soldi di *capo di latte* (1) che potrete acquistare in qualunque vaccheria; lavorate

(1) Ho messo il capo di latte perchè è più facile ad aversi e perchè è indicatissimo in questo genere di lavoro, ma si può anche sopprimere, e mettere in sua vece lo stesso valore di panna sciolta.

bene questi ingredienti con un mestolo ben netto e scioglietelo man mano con un mezzo litro di latte. Aggiungete un pezzetto di vainiglia, poi collocate la casseruola sul fuoco moderato, sempre agitando il liquido, e passando continuamente il mestolo nel fondo della casseruola.

Quando il composto comincia a condensarsi, e che il mestolo ne resta più cosparso e più appannato, tiratelo su dal fuoco, continuate ad agitarlo alcuni minuti finchè perda il primitivo calore, versatelo allora in una terrina, lasciandovi la cucchiaia, perchè così potrete rimuoverlo di quando in quando per non fargli fare una specie di pellicola sulla superficie.

Tre quarti d'ora prima, od anche meno, di servire il gelato, passatelo a traverso uno staccino pulito, mettetelo in una sorbettiera e fatelo congelare.

Si trovano in vendita certe macchinette da gelato comode ed economiche, tutto sta nella spesa del primo acquisto, perchè con esse si risparmia metà di ghiaccio e di fatica.

Infatti basta mettere il composto in una di queste, chiuderla, calcare all'ingiro del ghiaccio cosparso abbondantemente di sale e poi girare il manubrio per alcuni minuti, per avere un gelato mantecato a perfezione.

Per ogni cinque libre di ghiaccio o di neve basta una libra di sale.

In questa crema si può, invece della vainiglia, profumarla con cortecce di aranci, mandarini, limoni, ma adoperando la sola epidermide di esse e togliendo loro con un coltellino la parte bianca che vi è aderente.

Queste cortecce bisogna mettervele quando si leva la crema dal fuoco e toglierle dopo una mezz'ora che vi sono state in fusione.

Bisogna però che siano sbucciate di recente, e da frutta freschissime, poichè in caso diverso esse comunicherebbero cattivo gusto al gelato.

Gelato di crema al cioccolato.

Mezzo litro di buon latte, 120 grammi di zucchero, 4 rossi d'uova e 140 grammi di cioccolato alla vainiglia. Quest'ultimo si fa liquefare con mezzo bicchiere di acqua e si tiene in disparte. Si fa un composto con gl'ingredienti suindicati nello stesso modo descritto più sopra. Dopo levato dal fuoco il composto, vi si mischia il cioccolato squagliato e si fa congelare con le regole d'uso.

Gelato di frutta.

Il gelato di frutta si compone di sciroppo, a volte vainigliato, a volte no, in cui vi si mischia delle frutta, come fragole, ribes, framboís, albicocche, pesche, ecc., e queste frutta ben mature vanno passate *a crudo* in uno staccio di tela rossa, e quindi mischiate allo sciroppo freddo (1).

Nelle cucine e nelle gelaterie, la gran pratica, e più che altro il *palato*, indicano le giuste proporzioni fra lo sciroppo e le frutta; indicazioni precise è difficile darne, a menochè non si adoperi il *pesa-sciroppi*, un utensile che raramente si trova presso le famiglie. Tutto ciò non significa che si debba rinunziare a fare il gelato in casa per cagione di questi ostacoli; io darò le proporzioni approssimative, ed un po' aiutandovi col palato, cioè gu-

(1) Bisogna procurarsi degli appositi setacci grandi, detti di crino rosso, perchè se sono troppo radi riesce un gelato granelloso, se troppo fini non passano mai. Da Marconi in Via del Pantheon 53 ne troverete a iosa.

stando i composti prima di congelarli, per assicurarvi che non siano *troppo dolci*, ciò che impedirebbe loro di congelarsi, parte con la buona volontà e con la costanza, acquisterete poi quell'esperienza e quella pratica che vi mancano.

Il ghiaccio che si adopera per far gelati dev'essere pestato grossolanamente, poi vi si semina su un po' di sale, si mischia con una paletta od un coperchio di casseruola, e si mette a strati attorno alla sorbettiera, calcaldo bene ogni strato con un mozzicone di legno adatto, ed inframettendo uno strato di sale. Anche il sale deve essere pistato grossolanamente, perchè il sale fino non è adatto. La proporzione è di 1 chilogrammo di sale circa per ogni 5 chilogrammi di ghiaccio.

Tutto ciò che serve alla manipolazione dei gelati dev'essere ben netto e specialmente gli stacci, le casseruole, le cucchiaie, ecc., non siano unte di grasso. I composti dei gelati, specialmente se acidi, non debbono soggiornare in recipienti di metallo, siano pur stagnati; la fragola, il ribes, il frambois, ecc., diventano di color violaceo al contatto della latta, dello stagno, ecc., adoperate perciò gli oggetti di terraglia.

Per confezionare dunque un gelato di fragole (sul quale su per giù si modellano tutti i gelati di altre frutta) metterete un quintino di sciroppo nel quale avrete fatto bollire un pezzetto di vainiglia (1) ed un quintino di purèa di fragole, ossia di fragole passate allo staccio, scorzettate la superficie di un limone fresco nel composto e spremeteci dentro il sugo di un limone, mischiate e lasciate stare così una mezz'ora, dopo ripassate pian piano il composto nuovamente e fatelo congelare con le norme

(1) Questa addizione è facoltativa.

descritte per il *Gelato di crema*. Lo sciroppo va preparato così: si mette in un casseruolino mezzo litro d'acqua e 450 grammi di zucchero, si mischia, si fa bollire qualche minuto, si schiuma, si passa, si fa freddare, poi si preleva quello che occorre, serbando il rimanente, poichè si mantiene.

Gelato di limone.

Fate uno sciroppo con mezzo litro d'acqua e 400 grammi di zucchero, fate bollire pochi minuti, schiumate e fate raffreddare. Quando è freddo *scorzettate* in esso, cioè fate cadere nello sciroppo la pellicola superficiale di 5 belli limoni freschi, in modo che non resti aderente la parte bianca, spremete anche il sugo dei limoni, mischiate bene, e dopo una mezz'ora almeno d'infusione, passate in uno staccio od un pannolino di velato e fate gelare.

Volendo fare questo gelato più profumato, aggiungete un pezzetto di vainiglia nello sciroppo quando bolle; se poi volete che vi riesca più bianco e più spumoso, aggiungete al composto, nel momento di versarlo nella sorbettiera una chiara d'uovo, a metà sbattuta con un cucchiaio d'acqua, e poi mischiata alla svelta nel composto.

Gelato di aranci.

Regolatevi come il gelato di limone, meno che nello sciroppo spremete 5 aranci ed un limone, ma le scorze di quest'ultimo non vanno unite a quelle di arancio.

Gelato di manderino.

Identico, soltanto che adopererete 6 mandarini per odore; e per sugo oltre quello dei 6 manderini, aggiungerete ancora il sugo di un arancio ed un limone.

Per scorzettare bene i manderini si taglia la buccia di questi in listarelle, e con un coltellino si privano della parte bianca.

Gelato di frutta fresche e panna di latte.

Ecco un genere di gelato di facilissima esecuzione e graditissimo al palato. Sarà forse alquanto più costoso degli altri, ma non di molto.

Esso si può confezionare tanto con le pesche che con le fragole o le albicocche, o col frambois (lampone) o col ribes, ecc., ecc.

Una delle condizioni indispensabili a confezionare bene questa specie di gelati è quella di adoperare delle frutta ben mature.

Ecco un esempio ed una dose che basta per tutti gli altri, senza che io faccia delle ripetizioni inutili e noiose.

Proporzioni:

Un quintino di panna sciolta, freschissima.

Un quintino di purèa di fragola, (cioè a dire delle fragole passate attraverso uno staccio di crino rosso, rotondo, facendole passare col premerle con una mano, la di cui polpa venga raccolta in un recipiente di porcellana o terraglia qualunque, e dico terraglia non a caso, poichè la polpa di frutta fresche, e più specialmente quella di frutta rosse, non debbono toccare nè latta nè stagno, perchè questi metalli ne fanno alterare il colore ed il gusto).

Zucchero al velo 8 once.

Zucchero vainigliato 1 oncia.

Unite in un recipiente di porcellana tutti questi ingredienti, e mischiateli di quando in quando con un

mestolino di legno. Quando lo zucchero è ben liquefatto versate il composto nella sorbettiera e gelatelo.

Se volete dare maggior gusto a questo gelato, grattate sulle fragole un pochino di buccia di limone freschissimo prima di passarle, e spremeteci qualche goccia di sugo dello stesso. Questa addizione gli comunica una fragranza che armonizza perfettamente con la fragola e con la panna.

Granite.

Le granite differiscono dai gelati in questo: cioè debbono contenere meno zucchero dei gelati, e non vanno *lavorate* alla sorbettiera come quelle.

Il composto si mette nella sorbettiera, si copre, e di quando in quando si distacca dalle pareti e dal fondo lo strato che congela.

Granita di limone o di arancio.

Ambedue si confezionano come i gelati delle stesse qualità suddescritte, meno che si aggiunge loro un altro poco d'acqua in ultimo.

Granita di caffè.

Fate un buon caffè con mezzo litro d'acqua e 40 grammi di caffè macinato, dopo aggiungete 90 grammi di zucchero fino, fate liquefare, mettete nella sorbettiera contornata di ghiaccio e sale, distaccate ogni 8 o 9 minuti lo strato congelato e quando la massa è abbastanza rappresa, distribuitela in appositi bicchieri.

Granita di caffè-latte.

Si prepara un buon caffè, zuccherato un poco più del precedente, gli si aggiunge metà del suo volume di latte oppure di panna sciolta, fresca, e si procede alla congelazione come sopra.

Granita di latte di mandorle.

Si sbollentano 225 grammi di mandorle, si sbucciano e si mettono in abbondante acqua fresca; si aggiungono ad esse 5 o 6 mandorle amare, parimenti pelate, poi si pestano bene bene in un mortaio, bagnandole di quando in quando perchè non facciano l'olio, sciogliete poi con altra acqua fresca e spremetele bene, torcendole in un panno di bucato, in maniera da estrarne un paio di quintini di latte di mandorle (s'intende che non avendo sufficiente liquido dopo la prima spremuta, si ristemperano le mandorle con un altro poco d'acqua e si ritorcono).

In questo latte fate disciogliere 130 grammi di zucchero in polvere, poi gustate, e se vi parrà troppo dolce aggiungete un altro poco d'acqua. Finite con l'aggiunta di un cucchiaio d'acqua di fior d'arancio e congelate.

N. B. — Mettendo nel suddetto composto metà mandorle e metà semi di meloni sbucciati, si ha una specie di semata gelata molto rinfrescante e di buon gusto.

Ghiaccio.

Molti sono i pareri medici sull'uso del ghiaccio nei pasti, ma i più propendono per ritenerlo nocivo. Ad ogni modo sarà sempre meglio, per chi voglia far uso di ac-

qua o vino ghiacciato, di mettere il ghiaccio intorno e non dentro al liquido da bersi.

Il ghiaccio si conserva bene tenendolo nella segatura, nel fieno o nella paglia, nella cosidetta *pulla* di riso, oppure avvolto in panni di lana o pezzi di tappeto.

Gnocchi di semolino.

Mettete un litro di latte (meno due o tre cucchiai che serberete da parte) in una casseruola, aggiungete mezzo ettogramma di burro, un pizzico di sale, e ponete sul fuoco, badando che il latte non si attacchi al fondo.

Appena il latte bolle mettete la casseruola sull'angolo del fornello e fate cadere in essa, man mano, 160 grammi di semolino fino, sempre agitando perchè riesca liscio.

Fate cuocere per una diecina di minuti, poi, (dopo aver tolto il recipiente dal fuoco) unite sollecitamente al composto due rossi d'uova, stemperati col latte che avete messo da parte.

Mischiate bene senza far bollire, gustate se sta bene di sale, mettetevi dentro un po' di formaggio grattato e versate il composto su un marmo od una tortiera leggermente bagnata d'acqua, distendetelo ad uno spessore di un centimetro, e lasciatelo raffreddare completamente. Dopo lo taglierete in forma di piccoli mostaccioli, i quali collocherete simmetricamente su un piatto di rame stagnato, di alluminio o di terraglia cotta, (precedentemente unto di burro) e ad ogni suolo di gnocchi seminerete su del formaggio grattato e del burro fuso.

Ciò fatto si mettono nel forno, e dopo un quarto di ora, cioè finchè saranno di bel color d'oro superficialmente, poi si mettono in tavola bollenti. Questa dose può bastare per quattro persone.

Gnocchi teneri di latte.

Prendete una terrina e metteteci dentro 100 grammi di farina fina, 10 grammi di fecola di patate, un cucchiaio di amido, 6 rossi d'uova, un cucchiaio di zucchero fino, un pizzico di sale, ed un pochino di noce moscata. Sciogliete bene tutto ciò con un paio di bicchieri di buon latte (un quintino e mezzo abbondante) e passate il composto per setaccio in una casseruola il di cui fondo sia piuttosto consistente, aggiungete 70 grammi di burro e fate cuocere su fuoco moderato, mischiando sempre per evitare che si formino dei grumi.

Tutta l'importanza dell'operazione dipende dalla cottura; appena vi accorgerete che il composto comincia a rapprendersi togliete la casseruola dal fuoco ed agitate lestamente con un mestolo, o meglio *sbatti-uova* in ferro e ripetete quest'operazione spesso fino al bollore, in modo che diventi una specie di crema gialla, liscia come il velluto.

Fate bollire una diecina di minuti, badando di non farlo attaccare sotto la casseruola, e poi versate il composto su un marmo od una teglia leggermente bagnata d'acqua, distendetelo con un coltello per dargli 10 o 12 millimetri di spessore e lasciatelo raffreddare completamente.

Quando i gnocchi saranno freddi e ben rassodati, tagliateli a mostaccioletti, e disponeteli simmetricamente in una tortiera (o piatto che resista all'azione del forno) unta di burro, e su ciascun strato seminatevi del parmigiano grattato, un pochino di cannella in polvere, e sgocciolatevi su del burro liquefatto.

Venti minuti prima di mangiare metteteli in forno per farli scaldare e colorire superficialmente di un bel color d'oro scuro, e mandateli in tavola bollenti.

Indivia.

La finezza del suo tessuto ed il suo leggero amarognolo formano di essa una delle migliori insalate.

Buonissima lessata con olio e limone, ottima preparata ad uso spinaci (Vedi *Spinaci*), oppure cotta in brodo (Vedi *Cappuccina*).

L'indivia cotta è molto adatta per chi soffre di stitichezza e di neurastenia.

Insalate.

Se le insalate di lattuchella, cappuccina, indivia o lattuca, possono esser concesse raramente per contentare un desiderio degli ammalati e convalescenti, mai si dovrà permetter loro le insalate feculenti o zuccherine di patate, fagioli, carote rosse, cavolofiori, ecc.

Insalata d'aranci al madera.

Si taglia la scorza degli aranci in maniera da portar via insieme ad essa anche la pellicola bianca che aderisce al frutto, poscia si tagliano gli aranci in fette, si aggiustano in un piatto, si condiscono con zucchero al velo ed un bicchierino di Madèra buono, e dopo un momento di marinaggio si possono mangiare.

Interiori o frittagliami.

Il fegato, i rognoni, il cervello, il polmone, la milza, ecc. non sono indicati ai malati e convalescenti, la loro nutritività è minima, e l'insieme della loro strut-

tura anatomica esige degli sforzi digestivi più faticosi.

Mi direte: ma com'è allora che spesso si ordina un cervelletto fritto ad un malato o ad un convalescente?

È, secondo me, un errore degenerato in abitudine. Le fritture in genere non possono confarsi ai malati, per il grasso o lo strutto che contengono, basta questo a renderle indigeste. Al più al più si può ammettere il cervelletto fritto al *sauté*, con un pezzetto di burro.

Non è così dell'animella, la quale contiene circa il 14 per cento di albumina, e se anche l'animella non è molto nutritiva, in compenso è digeribilissima e l'unica da preferirsi nell'alimentazione dei malati.

Le animelle, oltre al friggerle, si possono semplicemente sbollentare e poi far cuocere in un tegamino in un po' di burro e sale (volendo anche qualche pezzetto di prosciutto), e quando saranno leggermente rosolate vi si sbruffa su un pochino di marsala, e si fanno finire di cuocere, per la qual cosa bastano pochi minuti.

Questo per le animelle di abbacchio, capretto, agnello, ecc., quelle di vitello esigono una più lunga cottura.

I cervelli vanno spellati a crudo nell'acqua, prima di sbollentarli.

Lampone.

Deliziosissimo frutto di aroma squisito. Come la fragola esso serve a confezionare una quantità di dolci, sciroppi, ecc., ecc. I malati e convalescenti potranno usare di questo frutto, purchè in minima quantità, e subordinatamente, s'intende, all'approvazione del medico.

Latte di vacca.

Le rare virtù del latte di vacca sono oramai così universalmente conosciute e consacrate dall'esperienza di tutti i giorni, che sarebbe inutile il parlarne.

Il suo gusto e il suo aspetto gradevoli e la sua abituale digeribilità lo fanno preferire ad ogni altro alimento.

Per il nostro organismo, che è principalmente formato di sostanze azotate, idrocarbonati e sali minerali, è giusto che il latte, il quale possiede come nessun altro cibo tali componenti, sia ritenuto un mezzo di alimentazione perfetta.

Il latte conviene ammirabilmente in un gran numero di convalescenze, ma per questo alimento, come per molti altri, bisogna tener conto dei gusti del malato, delle sue abitudini, e dei capricci del suo stomaco.

Tutti abbiamo un cuore, un fegato, od un polmone che funziona su per giù nello stesso modo, ma ciascuno ha uno stomaco diverso, ed è una vera follia il volerlo contrariare.

Obbligare a nutrirsi di latte uno a cui ripugna tale alimento, è volere fargli sconvolgere lo stomaco e sottoporlo a nuovi patimenti.

Il miglior modo per tollerare il latte è di beverlo freddo, poichè il latte caldo riesce più pesante, sopratutto per i gastralgici.

Condito con lo zucchero riesce più digestivo che il beverlo naturale. Potendo tollerarlo con un solo pizzico di sale sarebbe anche meglio.

Latte di capra.

Se per ragioni di polizia urbana, il Comune non permette più l'ingresso delle capre in città, esprimiamo il desiderio che in compenso protegga quello del latte nella stagione primaverile.

Il latte di capra ordinato dai medici come preservativo e rinfrescante del sangue, bevuto allo stato naturale, riesce di facile digestione ed è eminentemente nutritivo, in specie per i bambini, come quello che più si avvicina al latte materno. Ed allo stato di siero si può gustare crudo, perchè le capre sono immuni da tubercolosi, e vivendo alla maniera brada in aperta campagna tra prati e selve non vanno soggette alle malattie della stalla. Il siero di questo latte siracco manda per i veri benefici che arreca alle persone dotate di temperamento sanguigno ed a quelle obbligate a vita sedentaria, ai vecchi, ai podagrosi, gottosi, agli urici, ai sofferenti d'ingorghi viscerali e più specialmente agli stitici, e grossezza di ventre.

L'uso del latte di capra nella primavera riesce vantaggiosissimo alla nostra salute.

Latte d'asina.

È un latte generalmente un po' acido e tendente al bluastro, esso contiene una piccolissima parte di burro che s'irrancidisce con la massima facilità.

Come nutrimento lascia molto a desiderare.

LATTERIA e VACCHERIA
M. PERELLI & C.
(primo stabilimento per la sterilizzazione del latte)
Piazza S. Ignazio, 126-127.
VACCHERIA: Podere Poggi fuori porta S. Panerazio.
Latte per la nutrizione dei bambini
alimento completo.
Latte crudo - Latte sterilizzato - Latte per diabetici
Burro - Crema, ecc.
Generi di primissima qualità.
Telefono 1698. Servizio a domicilio.

Latte di donna.

Il latte di donna nella sua composizione è molto più somigliante al latte d'asina che a quello di vacca, egli è il solo che può ridare la vita ai bambini colpiti da diarree gravi o da enterite acuta dopo lo slattamento. Bambini anche di 15, 17 e 19 mesi, ridotti in condizioni gravissime furono salvati col ritornarli all'allattamento di una nutrice.

Latte di mandorle.

Si mondano in acqua bollente 50 grammi di mandorle dolci, si pestano bene in un mortaio, insieme a 40 grammi di zucchero, bagnandole man mano con un cucchiaio d'acqua per impedire che facciano olio, e quando sono ridotte in poltiglia, scioglietele con un litro scarso d'acqua, aggiungete qualche goccia di acqua di fior di arancio, passate a traverso un pannolino, e mettete in bottiglia al fresco.

Questo latte serve per uso giornaliero, e bisogna farlo giorno per giorno come occorre, perchè non si conserva.

Latte di pollo.

Il latte di pollo è una bevanda stomatica, stimolante e corroborante, molto in uso all'estero nella medicina domestica. È una emulsione di rosso d'uova, acqua calda e zucchero.

Si mette, per esempio, in un bollo uno o più rossi d'uovo, qualche cucchiaino di zucchero in polvere, ed un cucchiaio d'acqua di fior d'arancio, si mischia bene e si stempera ogni cosa con acqua bollente, ma piano piano, e sempre agitando, in modo da non far cuocere il rosso. Alle volte vi si mischia anche un cucchiaio di cognac.

Questa bibita è utile nei raffreddori, nella tosse nervosa, ecc.

Lattuga.

Anche la lattuga è decaduta dalla sua antica riputazione, e quantunque sia un buon alimento, specialmente cotta, non opera tutti quei miracoli, che le si attribuivano in altra età.

La lattuga è assai indicata per le persone nervose, eccitabili o sofferenti di malattie di cuore; mangiata alla sera, senza aceto, procura un sonno riparatore, calmo, e ciò che non guasta, fa fare dei sogni deliziosi.

Limone.

Il limone per la sua acidità non fa parte delle frutta da tavola, ma il suo sugo è buono, rinfrescante e serve a moltissime preparazioni.

Però v'è una razza speciale di limone dolce e gradevolissimo, e questo trovasi nei grandi magazzini di specialità siciliane, in via del Tritone nuovo, n. 212, di fronte all'*Hôtel* Marini.

Limonata gassosa.

La famosa *gassosa* dei birrai altro non è che una lenta limonata ordinaria, satura di acido carbonico, immagazzinato per mezzo di speciale apparecchio.

Quanta gente, specie nei giorni festivi, si carica spensieratamente lo stomaco di questa poco o punto igienica bevanda, il di cui uso dovrebbe essere limitatissimo, anche perchè procura spesso dei dolorosissimi crampi di stomaco.

Liquori e spiriti.

Il prof. Mantegazza saggiamente sentenziò che: *i liquori debbono essere considerati come medicine e non come bevande della vita quotidiana.*

L'abuso dei liquori cagiona: *l'impotenza, la demenza e la morte violenta, oltre ad un infinito strascico di altri mali che derivano ai figli degli alcoolici.*

I liquori sono la peste della moderna società, essi non debbonsi mai dare ai ragazzi ed a tutti coloro che sentono un poco di bruciore allo stomaco.

Un bicchierino di cognac, preso a tempo opportuno, può allontanare infiniti mali; l'uso continuo e immoderato del liquore più perfetto, può produrre guai seri ed irreparabili.

Talvolta possono i liquori, in via eccezionale, servire di eccitanti nei vecchi e nei deboli.

In alcune malattie e convalescenze un bicchiere di buon liquore o di rosolio può essere permesso sia per chiudere il pasto, e facilitare così la digestione, sia per stimolare gli stomachi deboli, ecc.

S'intende che tutti gli alcools ordinari, di gusto acre ed irritanti debbono escludersi *a priori*.

Fra i liquori da preferirsi, nominiamo il Maraschino di Zara, i rosolii di vainiglia, di the, di caffè e di menta. Ottima la vera anisetta e il curaçao.

VENDITA all' INGROSSO

VINI di MARSALA delle case Ingham, Florio, Woodhouse e Aula & Virgilio

PAOLO CHIAPPA

Premiata Casa Vinicola

« Fondata nell'anno 1875 »

Massime onorificenze a tutte l'Esposizioni

GARA REALE D'ONORE

Roma 1901

GRAN COPPA DEL RE

pei Vini da Pasto

Medaglie d'oro e di argento

per le seguenti specialità della Casa raccomandabili in tutti i casi della vita e per tutte le malattie:

Tipo Chablis del Lazio

Aleatico - Trebbiano di Frascati

Marino - Genzano, ecc

Assortimento completo in vini da pasto e di lusso in fusti fiaschi e bottiglie

dei **CASTELLI ROMANI,** delle **PUGLIE, SICILIA, SARDEGNA, TOSCANA** e **PIEMONTE**

COGNACS NAZIONALI ED ESTERI

OLIO DI SABINA, DEL LAZIO

e di altre regioni

VINI SPUMANTI E CHAMPAGNE

Magazzini di Deposito: Via Galvani, 17.

Magazzini Principali di Vendita

Piazza Nicosia, 24

Via Viminale, 7-A — Via Tritone, 57-58-59

Via Santa Maria Maggiore, 164.

Servizio telefonico in tutti i Magazzini.

Succursali (Via degli Equi, 22
(Via Cola di Rienzo, 185

Sconto ai Rivenditori

VINI di MARSALA delle case Ingham, Florio, Woodhouse e Aula & Virgilio

VENDITA al DETTAGLIO

Luppolo.

Pianta comunissima e di poco valore, ma che ha indubbiamente il pregio di essere rinfrescante e molto adatta agli stomachi deboli e logorati.

Il volgo gli attribuisce, oltre a ciò, molte altre proprietà salutari di cui non potrei garantire l'esattezza, ma che ritengo siano esagerate.

I luppoli, in qualunque maniera si cucinano, debbono essere mondati e lavati accuratamente.

Si tolgono loro le punte sin dove sono teneri ed il resto si getta via.

C'è chi ama cucinarli a crudo, cioè senza farli lessare, facendoli stufare in un tegame con un po' di olio in cui abbia soffritto un pezzetto d'aglio, e, naturalmente, conditi con sale e pepe. Cucinati così riescono molto amari, ma molto più saporiti e appetitosi.

Si mangiano anche in insalata dopo averli lessati, e conditi con olio e limone; anche dopo lessati si possono saltare al burro, all'olio, od allo strutto.

Mischiati nelle uova, e specialmente nella frittata, sono ottimi.

Alcuni, dopo averli insaporiti, ci versano dentro dei rossi d'uova diluiti con un poco di limone, li fanno coagulare appena insieme e poi mettono questa poltiglia in un piatto, piuttosto liquida, e la contornano di crostini di pane fritti nel burro o nell'olio.

Maccheroni alla crema.

Spezzate in pezzi molto corti 500 grammi di maccheroni e fateli cuocere in acqua e sale. Intanto mettete in un casseruolino 60 grammi di burro a liquefare, e poi

aggiungete 40 grammi di farina, fate cuocere insieme adagio adagio, sempre mescolando, ma senza far prendere colore al composto, mettete sale, pepe bianco, una presina di noce moscata grattata, ed un bicchiere abbondante di latte. Fate cuocere questa salsa per alcuni minuti, badando che venga liscia, e tenetela coperta in caldo.

Sgocciolate bene i maccheroni, rimetteteli nella casseruola con due once di burro, mischiate bene sul fuoco, aggiungete la salsa di latte, un po' di parmigiano grattato, ed in ultimo tre o quattro soldi di crema sciolta, e fate quagliare un momento vicino al fuoco. Badate che i maccheroni non siano insipidi.

I maccheroni così preparati si possono anche mettere in una fiamminga che resista al forno, poi ci si mette sulla superficie un po' di pan grattato, formaggio, un po' di burro liquefatto e appena son coloriti si levano subito. Fatti in tal modo si chiamano *maccheroni* al grattè (*gratin*).

Manderini e lime.

Indicatissimi i primi per i malati e convalescenti.

I limi, o lime, sono un'altra specialità di agrume fra l'arancio ed il limone, eccellente a mangiarsi.

In Sicilia usano darli ai malati a preferenza di altri agrumi.

Chi volesse gustarli si rechi nei ricchi ed assortiti magazzini della Ditta *Machì-Giacona e C.*, 212, via del Tritone nuovo, Roma.

Manzo.

Tutti sanno le proprietà nutritive del manzo, ma queste proprietà variano a seconda della sua età, della sua provenienza e sopratutto del suo abituale nutrimento.

Non vi è altra carne che meglio di essa serva alla rigenerazione del nostro organismo, essa, a cagione del suo sapore aromatico, e dell'abbondanza dei principî estrattivi che cede all'ebollizione è superiore a tutte le carni.

Mele.

Buon frutto, specialmente se cotto. Preferibili la ranetta, la *nurca*, la cerina e la limoncella.

Le mele costituiscono per i convalescenti una risorsa preziosa, perchè, sotto qualunque aspetto le si somministrano loro sono sempre gradevoli ed innocue.

La mela possiede proprietà sanative particolari. È raro che colui il quale faccia uso regolarmente di questo frutto vada soggetto a disturbi di stomaco e a mali di gola, e chi vuol provvedere alla propria salute farà bene mangiando una mela ogni sera. Gli effetti delle mele possono paragonarsi a quelli delle fragole, ma, mentre queste durano un breve tratto di tempo, le mele hanno il vantaggio che possono conservarsi tutto l'anno, e si può dire che nessun altro frutto valga quanto esse. Le mele cotte sono eccellenti per i bambini piccini, e le madri e le nutrici possono ,valendosi di esse, risparmiarsi tante polveri ed elettuari.

Prima di fornirvi di frutta visitate i grandi magazzini della *Conca d'Oro*, ove troverete quanto di più scelto e di più perfetto si può desiderare in frutta fresche e secche.

Mele ranette in composta.

Spaccate le mele per metà, togliete ad esse la parte dura con la punta di un coltellino, sbucciatele con garbo e man mano gettatele in una catinella d'acqua in cui avrete spremuto un limone.

Intanto avrete posto sul fuoco un recipiente più largo che alto (specie di tegame) con un po' di zucchero ed acqua, circa 400 grammi per ogni chilogrammo di mele ed un mezzo litro di acqua, fate bollire, schiumate, poi mettete le mele, in modo che vi stiano possibilmente una accanto all'altra; coprite, ed al primo bollore mettete il recipiente sull'angolo del fornello, e collocatelo in modo che lo sciroppo bolla e non bolla, perchè se no le mele ranette vi si disfanno facilmente. Voltatele con garbo, e man mano che tastandole con una forchetta, sentirete che son cotte, le tirerete su, e le collocherete a misura in un altro recipiente. Quando tutte le mele saranno fatte, fate restringere un poco lo sciroppo nel caso che fosse troppo liquido, e passatelo sopra.

Tutte le mele potete trattarle con lo stesso metodo, ma quelle di grana più dura delle ranette potete farle bollire addirittura nello sciroppo diluito.

Se dovreste cuocerne delle durissime, allora vi converrà di farle quasi cuocere in acqua, e poi finirle nello sciroppo.

Per le pere e le pesche il procedimento è quasi identico.

Potete anche profumare lo sciroppo con vainiglia, o aggiungere in esso, dopo tolto dal fuoco, un pezzo di scorza di limone fresco, che dopo un'oretta ritoglierete.

Mele cotte nella bragia.

Si involgono le mele in tre o quattro strati di carta straccia bagnata, e si fa in modo che la carta aderisca bene alle mele formandone come tante palle; poi si fa un buco nella bragia mista a cenere bollente, si collocano le mele e si ricoprono della stessa bragia, poi si soffoca ogni cosa mettendo altra cenere e calcando dapertutto per non far penetrare l'aria. Dopo 40 o 50 minuti, se trattasi di mele tenere, saranno fatte.

Per le mele rose occorre maggior tempo.

Mele meringate.

Mondate delle mele già tagliate per metà, (se son piccole), se no in quattro, e mettetele a cuocere con metà acqua, metà vino bianco secco, dello zucchero, ed un pezzetto di vainiglia.

Quando saranno cotte aggiungetevi un paio di cucchiaiate di confettura di albicocche, e fatele restringere sul fuoco fino alla maggior densità, raschiatevi su poi un pochino di buccia di limone fresco, e quindi aggiustatele in piramide su di un piatto resistente al calore del forno.

Sbattete in neve due o tre bianchi d'uova, nei quali, (quando saranno divenuti ben soffici, spumosi e consistenti), aggiungere un ettogramma di zucchero fino e 50 grammi di zucchero vainigliato.

Con questo composto, che in arte chiamasi *meringa*, ricoprite regolarmente tutta la piramide delle mele, le

quali poi ornerete con un cartoccio piena della meringa stessa, inzuccherate poi superficialmente, quindi mettete il piatto in un forno poco caldo per una ventina di minuti, girandolo spesso, per far colorire leggermente la meringa da tutte le parti.

Mele al forno.

Con un cannello di latta, del diametro di circa un centimetro e mezzo, (o con un piccolo coltello a punta) togliete a 5 o 6 belle mele ranette il pezzo duro di mezzo, ove contengonsi le semenze.

Bisogna che siano vuotate in maniera da farvi un buco regolare che attraversi la mela.

Le mele non dovete pelarle, ma solo intaccarne la pelle a più riprese.

Collocatele poi una accanto all'altra in una teglia od un piatto un po' concavo di rame, in cui non vi stiano troppo larghe; riempite il buco di ciascuna mela con zucchero giallo, detto zucchero *mascavato*, e su ciascuna appoggiate una fettina sottilissima di burro. Aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda nel piatto, e cuocete in forno moderato per 35 minuti.

N. B. — Si possono mettere anche semplicemente le mele nel forno con un pochino d'acqua nel recipiente ed un pochino di zucchero fino sulle mele stesse.

Melograno.

È un frutto che non ha altro merito che quello di saziar la sete masticandone i granelli, ma è poco digeribile e niente affatto nutriente.

Meloni, cocomeri, cetrioli.

Astenersi completamente da questi frutti acquosi, malsani ed indigesti

A titolo d'eccezione solo il melone cotto nello sciroppo può essere preferito, ma però molto parcamente.

Merluzzi e spigole.

Due qualità di pesci da preferirsi, purchè non superino i 3 o 400 grammi l'uno.

Si possono preparare bolliti o arrosto, sani o spinati.

I filetti di questi pesci si possono cuocere al tegame con un po' di burro, sale e prezzemolo, od anche panarli e poi friggerli al burro.

Chi non ha la capacità di *sfilettare*, ossia di spinare il pesce come si conviene, lo faccia sfilettare dal pescivendolo, che in un batter d'occhio egli lo farà a regola d'arte.

Miele.

Fino dai tempi più remoti il miele fu riconosciuto alimento sano ed in sommo grado nutritivo, tanto che alle tavole dei Persi, dei Greci e dei Romani, rappresentava una parte principale, e come presagio di prosperità al principio dell'anno l'offrivano agli ospiti in segno di amicizia.

Anche ai nostri giorni ben pochi sono coloro che non riconoscono le virtù di questo dono celeste (come lo chiamò Virgilio) giacchè è provato che col miele l'uomo

prende un alimento semplice, omogeneo, ed assai nutritivo, un alimento che rinforza il sangue, e restituisce vigore alle persone indebolite.

I fanciulli specialmente preferiscono una fetta di pane coperta di miele, e questa refezione giova moltissimo alla loro floridezza.

Importa moltissimo però che il miele sia purissimo e provenga da una flora ricca e variata. Il miele dell'Osservatorio Apistico Governativo di Roma, diretto dal cav. Costantini, vicolo Brunetti, 16, risponde efficacemente a questo requisito, avendo le api un pascolo sceltissimo nei vicini giardini del Pincio, Villa Medici, Villa Borghese, Giardino Reale, Giardino Vaticano, Gianicolo, ecc.

Questo miele, già premiato con 5 medaglie d'oro, si trova in vendita tanto presso l'Osservatorio suddetto, quanto nei negozi Dagnino e primarie Drogherie di Roma, al prezzo di L. 1.75 vaso grande, L. 1.25 vaso piccolo.

Montone o castrato.

Ottima carne e nutrientissima, quest'alimento è molto indicato per i convalescenti, semprechè servito loro arrosto ben caldo, e privo di tutto il grasso.

Mortificazioni delle carni.

È questo il nome che si dà all'azione decomponente che si esercita sulle carni degli animali mattati, per renderle frolle. Le carni a seconda delle stagioni hanno bisogno più o meno tempo per mortificarsi, non essendo esse mangiabili appena morte.

L'abilità di chi è preposto alla direzione di cucina deve impedire che si ecceda, e che mortificazione non debba significare addirittura *decomposizione*.

Nespole (Mespilus Vulgaris).

Utili contro la diarrea. Talvolta delle diarree ribelli ad ogni medicamento sono state guarite col semplice uso delle nespole.

Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, ecc.

Tutta roba indigesta, specialmente per i gastralgici, e perciò da bandirsi dall'alimentazione dei malati e convalescenti.

Io, medico, non mangio che assai raramente di questi prodotti, imperocchè i principî oleosi mi rallentano, e qualche volta mi arrestano le regolari funzioni dello stomaco.

Noce vomica.

Questa droga ha delle proprietà aperitive miracolose. Essa è la più preziosa risorsa per chi manca di appetito.

La noce vomica dev'essere adoperata in piccole dosi. Uno dei modi più pratici per servirsene è di prendere da 5 a 10 goccie di tintura di noce vomica un'ora prima dei pasti, mischiandola in mezzo bicchiere di vin bianco, o di vino Protto.

Per ricostituire i convalescenti

adoperate il vero e puro

CESANESE E TREBBIANO

produzione propria

DEI

FRATELLI BOCALE

DI

GENZANO

Prelibatissima specialità della Ditta

Dirigersi:

Corso Vitt. Emanuele (Chiesa Nuova) **246-48-50,**

Via Larga, 8-9-10-11-12

Telefono N. 1129

Oliva.

Frutto oleoso ed indigestissimo, del quale anche i sani faranno bene a non abusare.

Orzo.

Serve per bolliture, per la fabbricazione della birra e per levarne uno spirito. È poco nutritivo per sè stesso, e perciò adoperandolo per nutrimento va unito con latte o panna, burro, rossi d'uovo e formaggio.

Ostriche.

Le ostriche, semprechè siano freschissime e di buona provenienza, costituiscono un cibo sano e gradevole.

Le ostriche sono più digeribili a mangiarle crude piuttostochè cotte, e col solo condimento datogli da madre natura. Non bisogna inghiottire l'ostrica quasi intiera, ma convien masticarla accuratamente per unire i liquidi contenuti nei suoi tessuti. I veri buongustai respingono le ostriche nei mesi caldi, epoca della riproduzione, e si limitano a cibarsene da ottobre a marzo. Le ostriche sono ricche di jodio, e perciò convenientissime ai dispeptici, ai linfatici, ecc. Le migliori sono quelle che nell'aprile, versano molto umor salso. Le ostriche si mangiano condite con un po' di limone e pepe. Il prof. Cantani ordinava le ostriche nei casi di tisi polmonare con febbre ostinata, e vide questa spesso diminuire e cessare col loro uso.

Un pezzo di formaggio fresco, come provatura marzolina, ecc., mangiato dopo le ostriche, le fa digerire facilmente, e qualora per troppo mangiare ne sentiste disturbo, bevete subito un bicchiere di latte e guarirete tosto.

Pane.

Il pane è il primo cibo dell'uomo, specialmente del vecchio mondo, è cibo sanissimo e sotto ogni rapporto eccellente. Io vi dico in verità che il pane consta di principî che mal si cercherebbero più nutritivi in qualunque altra sostanza tratta dal regno vegetale.

Il pane molto bianco, cioè, fatto di farina spoglia d'ogni minima particella di crusca, non è il pane più nutritivo.

Il pane nero invece, o *pan di munizione*, come si suol chiamarlo, oltre di essere più nutritivo, è sommamente digeribile. Molte volte la sostituzione di questo pane al bianco è bastata per vincere delle stitichezze ribelli.

Cotesto che io asserisco lo hanno dimostrato ripetute analisi ed esperienze di celebri chimici, dalle quali risulterebbe che il pane bigio, così detto di *munizione*, sarebbe preferibile ad ogni altra qualità, e ciò appunto perchè contiene certa quantità di crusca, atta a favorire la nutrizione ed a prevenire le costipazioni addominali.

Se è necessario che il pane sia buono per chi sta bene, tanto più bisogna fare attenzione quando occorre per i malati o convalescenti. Per chi soffre di stitichezza o di costipazione di ventre il pane più indicato è quello scuro, di segala.

Respingete il pane quando non è ben lievitato, quando non ha un odore gradevole e stimolante, quando contiene dei *gnocchi* di farina, quando, dopo averlo leggermente pressato non ritorna tosto a riprendere la sua elasticità ed il suo aspetto bucherellato grossolanamente, ed al contrario rimane quasi rimpastato; quando final-

mente la crosta è molle, cruda o bruciata, e la parte *mollicosa* si distacca dalla crosta da sè stessa.

Il pane insipido è inferiore al pane salato.

Pessimo è il sistema di certi contadini che fabbricano il pane ogni 10 o 15 giorni, per cui accade che specie nelle stagioni umide e piovose, questo si ammuffisce, diviene acido, ed in luogo di un nutrimento diventa un avvelenamento.

Pan dorato.

Bisogna scegliere del pane soffice, ben elastico, e poco bucherellato. Si toglie bene la crosta e se ne tagliano delle fette di circa un centimetro di spessore, poi da queste fette se ne tagliano dei pezzi lunghi tre o quattro centimetri e larghi circa un centimetro e mezzo, e si pareggiano questi pezzi col coltello per toglierne le sporgenze e le sfrangiature.

A questo punto si presentano due modi di preparare il pan dorato; li accennerò entrambi:

il primo consiste nel mettere questi pezzi di midolla allineati in un piatto concavo od un tegame, in cui vadano giusti, poi gli si sgocciola un pochino di brodo caldo (od in mancanza acqua calda in cui vi sia stato stemperato un pochino di sale) in maniera che il pane resti bagnato appena insensibilmente, e poco dopo si ricopre intieramente il pane con uova sbattute saporite e si copre il recipiente per un'oretta o due, finchè si deve friggere il pane;

il secondo metodo consiste invece di mettere i pezzi di pane in una catinella, gettargli su dell'acqua bollente in abbondanza e gettarlo immediatamente in un gran recipiente pieno d'acqua fredda, o ciò che sa-

rebbe meglio in una vaschetta pulita. Questo lavoro deve essere fatto in un baleno, ed ha per scopo di far sentire al pane due impressioni momentanee una dopo l'altra.

Si preme forte subito il pane, senza deformarlo, prendendone un pezzo alla volta nella mano destra, e si pone ad asciugare su un tovagliolo. Dopo si ricopre di uova sbattute come l'altro.

Meglio è preparare il pan dorato in anticipazione per dargli tempo di assorbire l'uovo (1).

Un quarto d'ora prima di mangiare si mette sul fuoco una padella con molto strutto, ed appena questo sarà tiepido, mettete i pezzi di pane, rivoltandoli (appena saranno un po' rassodati) continuamente.

Il pan dorato deve friggere molto adagio e deve stare sul fuoco almeno dieci minuti, perchè il calore possa penetrare grado a grado fino nel mezzo, e renderlo soffice.

Un pan dorato ben fatto dev'essere internamente vuoto come un bignè, e questa perfezione non si ottiene quasi mai col primo metodo.

Quando è fritto di bel colore si sgocciola sopra un pannolino, ci si mette su un altro pochino di sale e si mangia, badando di farlo raffreddare.

Pan dorato dolce.

Mettete in un tegame delle fette di pane fresco, di qualità fina e senza crosta, alte circa un centimetro, lunghe tre e larghe due.

Bagnate questo pane leggermente, con un pochino di crema sciolta calda (o latte), in cui vi sia un po' di zucchero ed un paio di rossi d'uovo stemperati.

(1) Ricordarsi che nell'uova sbattute bisogna sempre metterci un pizzico di sale.

Ripeto che non sia bagnato eccessivamente, e poi coprite il recipiente.

Dopo un'oretta sbattete delle uova con un pochino di zucchero in polvere, in quantità sufficiente per ricoprire il pane. Coprite nuovamente il recipiente, e lasciate stare così fino al momento di adoperarne il contenuto.

Quando sarà ora di mangiare, friggetelo, poco per volta nello strutto caldo, e man mano che acquisterà un bel color d'oro, levatelo, asciugatelo, ed inzuccheratelo con zucchero alla vainiglia.

N. B. Volendo dargli il gusto di limone, di arancio, o di mandarini, farete un'infusione con l'epidermide di uno di questi frutti, mettendoli nell'uovo sbattuto.

Pan di Spagna.

Mettete sei rossi d'uovo in una catinella con 170 grammi di zucchero fino e mescolate con un mestolo finchè il composto abbia triplicato il suo volume.

A tal punto montate i sei bianchi con una frusta e quando son ben solidi e spumosi, uniteli con molto garbo al composto, poi aggiungete 170 grammi di farina fina, versandola a pioggia e mescolando sempre con leggerezza, infine, quando ogni cosa è unita a dovere, versate il composto in uno stampo o tegame leggermente unto di burro ed infarinato, e fatelo cuocere al forno leggerissimo per 25 o 30 minuti almeno.

Volendo aromatizzare questa pasta, potete unire allo zucchero una parte di esso vainigliato, oppure potete grattare la scorza di un arancio o di un limone nei rossi d'uovo, nel momento di lavorarli.

Pan di Spagna
(altro modo di farlo).

Prendete un polzonetto di rame, o una bassinella (piccolo caldaio) e metteteci dentro 170 grammi di zucchero fino, e sei uova intiere.

Collocate il recipiente su un fornello in cui vi sia un po' di bragia, od un po' di fuoco ricoperto con alquanta cenere, tenetelo un po' abboccato verso voi e cominciate a sbattere con una frusta di ferro, senza mai smettere.

Allorchè il composto è un po' caldo e spumoso, levatelo dal fuoco e continuate a sbattere finchè la massa sia rigonfia e di una certa solidità.

A questo punto mescolate 170 grammi di farina un po' alla volta, ed ultimate come dissi più innanzi.

N. B. Volendo rendere ancora più leggeri questi composti mettere metà farina e metà fecola di patate.

Pasta.

La pasta ha lo stesso valore nutritivo del pane, ma allorquando tende all'amarognolo ed ha sapore ripugnante ed acido, non bisogna cibarsene.

Paste all'anaci.

Mettete in un piccolo caldaio o polzonetto mezzo chilogrammo di zucchero fino e 5 uova intiere, sbattete l'uno e l'altre insieme, tenendo il recipiente su un po' di bragia ed allorquando il composto è ben spumoso e sostenuto, unite ad esso poco alla volta e con garbo 400 grammi di farina ed una pizzicata di anaci in granelli.

Prendete poi delle tortiere grandi, o lastre quadrate di rame o di ferro, ungetele leggerissimamente di burro, infarinatele, collocate su di esse, ed a debita distanza, delle cucchiaiate del composto, tenetele una ventina di minuti alla stufa, oppure in una camera calda, e fate cuocere queste paste in forno molto moderato e per una ventina almeno di minuti, in modo che acquistino un bel colore dorato. Conservate queste paste in luogo asciutto.

Patate.

A titolo di fantasia, e come eccezione, si possono concedere ai malati, ma il più raramente possibile, specialmente poi ai gastralgici.

Le patate son difficili a digerirsi, e oltre a ciò producono spesso acidità e crampi di stomaco.

Pesce.

Il pesce è un alimento molto conveniente per i malati e convalescenti, ma bisogna andar molto cauti nella scelta delle qualità e della freschezza, in caso diverso, invece di fornir loro un nutrimento sano e riparatore, si sottopongono al rischio di disturbi ed indigestioni.

Per costoro il numero delle specie permesse non è molto esteso. Bisogna bandire dalla loro mensa *tutti* i pesci oleosi e quelli a fibra scura. La tinca, l'anguilla, il tonno, lo storione, il salmone, la razza (arzilla), la ciriola, il palombo, ecc., sono del numero.

I soli pesci permessi sono la spigola, (detta *ragno* in Toscana), il merluzzo, a condizione però che sia freschissimo e non tanto grosso, la triglia, la sogliola, il pesce persico, e la piccola trota.

Diffidate sempre di pesci dei quali non conoscete la provenienza, o di qualità a voi sconosciute.

Il pesce fresco si riconosce alla carne soda e resistente, gli occhi devono esser lucenti e vivaci, le branchie di color vermiglio, il ventre non dev'esser gonfio. È importantissimo di sapere che certe specie di pesci, al tempo della fregola, acquistano tale valore deleterio da provocare dei veri avvelenamenti.

Fra questi, in special modo il barbio, lo squalo e il luccio, debbono essere in ogni tempo sventrati e nettati con cura.

Dei crostacei neppure a parlarne; ariguste, gamberi, scampi, mazzancogni, ecc. debbono essere banditi da chi non si trova in buona salute o non possegga uno stomaco a perfezione.

Le rane invece hanno fornito anticamente un numeroso contingente all'alimentazione dei malati. Infatti, il brodo e la polpa di rane hanno fama di possedere proprietà ricostituenti, quasi più delle carni.

Il brodo dei ranocchi è dolcificante e perciò viene raccomandato nelle malattie di petto, delle infiammazioni lente degli intestini, ed è opportunamente usato sul finire delle malattie infiammatorie, e in tutti quei casi in cui l'infermo ha bisogno di nutrimento stimolante.

Pesche.

Frutto buono e saporito, però, quantunque maturo, è sempre un frutto *freddo* che abbisogna di un condimento spiritoso per essere digerito. Preferite sempre le cosidette *spaccarelle* alle duraci, essendo queste ultime molto più pesanti.

Pere.

La pera è uno dei frutti i più stimati. La sua polpa addolcisce e rifresca in sommo grado; i convalescenti trovano con essa un sollievo, specie nelle malattie della bocca. Anche per i bambini la pera è indicatissima.

Da preferirsi le *spadone*, le *brutte-bone*, le *spine*, le *martine*, le *burro*, ecc.

La buccia della pera, come quella della maggior parte dei frutti, è refrattaria all'azione dei succhi intestinali, ed essa non entra nello stomaco che per servire di residuo.

Ottime e leggermente purgative sono le pere cotte.

Presso la ditta *Machi-Giacona e C.*, in via del Tritone Nuovo, di fronte all'*Hôtel* Marini, trovansi tutte le migliori qualità di pere per gli ammalati.

Piccioni grigliati.

I soli piccioni giovani possono essere cucinati in questo modo:

Bisogna vuotarli, passarli su fiamma o del carbone di legna o dello spirito per togliere la peluria, poi di ciascuno se ne fa due metà in lunghezza, si spuntano le ali, si passa la zampa di ciascuna metà a traverso la pelle del ventre, quindi si condiscono con un po' di sale, si stropicciano bene nel burro liquefatto, poi nel pan grattato (*non pestato*), si fanno grigliare venti o ventidue minuti su fuoco dolce, rivoltandoli di quando in quando.

Nello stesso modo si fanno i pollastrelli novelli.

Piselli.

La facilità con cui si coltivano in oggi i piselli permette di usarne in tutte le stagioni.

I piselli, parlo di quei fini e tenerissimi, costituiscono un eccellente nutrimento ai malati e convalescenti per la facilità di digerirli e per lo zucchero che contengono.

Il miglior modo di cucinarli per costoro è all'inglese, cioè bolliti in acqua e sale, poi sgocciolati, ed unendogli, così bollenti, ma fuori del fuoco, un buon pizzico di zucchero fino ed un bel tocco di burro fresco.

Questo burro deve restare amalgamato come una mantechina attorno ai piselli e non deve separarsi troppo da essi.

I piselli grossi, quantunque teneri e freschi, sarà meglio passarli allo staccio.

Questi si possono diluire con un po' di brodo buono e se ne forma una *purée* piuttosto liquida, nella quale si mette qualche crostino di pane ed un po' di burro, e s'improvvisa così una buona minestrina, come varietà al malato od al convalescente.

Alla *Conca d'oro*, in via del Tritone Nuovo, se ne trovano dei sceltissimi tutto l'anno.

FABBRICA ROMANA

DI

CORNICI E PASSE-PARTOUT

DI QUALUNQUE SPECIE

DI

AUGUSTO ASSOGNA

ROMA

Via in Lucina, 11, incontro all'Unione Militare

presso al Corso Umberto I

ASTE DORATE ed a FANTASIA

OLEOGRAFIE E STAMPE

SACRE e PROFANE

VETRI E SPECCHI

Porta Ritratti ed Album

Targhe di Ferro Smaltato

SPECIALITÀ

in Montature Artistiche

PER RICAMI

Pizza con cioccolata.

Mettete in una terrina 8 rossi d'uova con 250 gr. di zucchero fino, ed un pizzico di sale, e con un mestolo sbattete bene almeno per 20 o 25 minuti, poi aggiungete 70 grammi di cioccolata in polvere, poi 5 bianchi d'uovo montati in neve, 125 grammi di farina e 50 grammi di fecola di patate. Mischiate bene, con garbo, poi mettete il composto in uno stampo basso, unto di burro e infarinato, e fatelo cuocere in forno molto moderato almeno per tre quarti d'ora.

Polentina dolce per bambini.

Mettete a bollire un litro di latte in cui avrete posto un pezzetto di vainiglia. (Si può anche farne a meno, e mettere in sua vece, dopo cotta la polentina, una raschiatura di arancio, di limone o di manderino). Appena il latte bolle gettate in esso, a mo' di pioggia, e sempre rimestando lestamente, cinque o sei cucchiai da tavola colmi di polenta granita di Bergamo.

Fate cuocere pian piano almeno venti minuti, quindi aggiungete in essa 30 grammi di burro e 100 grammi di zucchero in polvere. Rovesciate la polentina in un piatto concavo e circondatela di crostini di pane fritti nel burro.

Questa polentina è adatta per bambini e per convalescenti.

Pollame.

Indicatissimo in genere per i malati e convalescenti è ogni specie di pollame, eccetto però il pollame troppo grasso e principalmente quello *ingrassato per forza* che si vende in alcuni negozi speciali.

Tacchine, pollastre, capponi, sono tutte carni digeribilissime. I capponi ed i tacchini sono buoni da settembre a marzo, da quest'epoca in poi la loro carne è rossastra, ed emana un odore poco gradevole.

Anche il fagiano, se giovane e tenero, può esser concesso ai convalescenti, ma solo bollito o arrosto; così dicasi della pernice.

Da rifiutarsi l'oca, l'anitra domestica o selvatica, ed altri volatili grassi ed adiposi.

Pollo bollito con riso.

Il pollo bollito, a mio modo di vedere, costituisce uno dei pasti più sani, più appetitosi e nutrienti.

Una persona, anche indisposta e senza appetito, difficilmente potrà resistere alla tentazione di un'ala di pollo bollita con risotto, semprechè sia fatta a dovere, s'intende.

Scegliete una bella pollanca, di carnagione bianca e nutrita, passatela un momento sulla fiamma del carbone o dello spirito per bruciacchiarle la peluria, poi lavatela bene dentro e fuori, asciugatela, aggiustatela, e poi mettetela in una casseruola nè troppo grande nè troppo piccola, in modo che l'acqua in essa contenuta copra il pollo e sia circa un litro, poco più poco meno. Aggiungete giusta dose di sale, un mazzolino di gambi

di prezzemolo con un pezzetto di sedano, una radica gialla, ed una cipolla (non troppo grossa) in cui avrete conficcato un chiodo di garofano.

Fate bollire, schiumate bene, ed appena la pollanca è giusta cotta, levatela, mettetela su un piatto e contornatela con risotto in bianco, (Vedi pag. 216) sgocciolate su di essa un pochino del suo brodo e servitela ben calda.

Per ammalati e convalescenti si sopprimono il sedano, la cipolla ed i garofani.

Pollo stufato in bianco.

Occorre per cuocerlo un recipiente o pentola che si possa chiudere ermeticamente.

L'operazione consiste nel far cuocere il pollo, coll'acqua sua o quasi.

Dopo aver ben nettato e lavato il pollo lo si cuce, gli si fascia il petto con una sottilissima fetta di lardo, si unge di burro il recipiente, e poi vi si adagia il pollo con un mezzo bicchiere d'acqua, sale, pepe, legumi, si chiude ermeticamente e si lascia cuocere a vapore su fuoco moderato per tre quarti d'ora.

Questo tempo è sufficiente per la cottura di un bel pollo giovane, in caso diverso, ne occorre di più.

Polli fritti alla fiorentina.

Spezzate un pollo giovane, in pezzi piuttosto piccoli, mettetelo in una terrina marinandolo con sale, pepe, olio, ed un pochino di limone. Un quarto d'ora prima di mangiare, mettete sul fuoco una padella con dell'olio d'olivo (che ve ne sia almeno un paio di centimetri d'altezza), infarinate i pezzi di pollo, passateli nell'uovo sbattuto e friggeteli a fuoco moderato per 10 minuti.

Poncio gelato alla romana.

Questo poncio che si prende a metà dei grandi pranzi, è molto indicato anche da prendersi subito dopo il desinare, specialmente quand'è di magro, perchè è molto digestivo.

Il poncio gelato alla romana è facilissimo a confezionarsi, infatti basta preparare un composto come è descritto per il *Gelato di limone*, vi si aggiunge una o due chiare d'uovo, secondo la quantità (1), sbattute un momento insieme a poca acqua, aggiungendola al composto dell'ultimo momento; poi si congela e si tiene il gelato ben chiuso e contornato di ghiaccio e sale. Al momento di servire il poncio, vi si mischia alla svelta un paio di bicchierini di buon rhum, o di cognac (2) e si distribuisce nei bicchieri.

Il poncio non dev'essere molto duro.

Polpa di carne cruda per la cura dei malati.

La cura della polpa di carne cruda è utilissima in molte malattie, sopratutto dell'infanzia, ma a patto che sia preparata con la massima attenzione ed esattezza, così dal lato della scelta della qualità della carne, come della perfetta manipolazione di essa.

A queste sole condizioni giova intraprenderne la cura.

(1) Per la dose descritta più sopra basta una chiara.
(2) Il rhum o cognac va mischiato in due riprese. Volendo se ne può mettere di più, ma per la dose descritta più sopra due bicchierini bastano.

I mosti di frutta in bottiglia per gelati e altre specialità del genere trovansi alla *Conca d'oro*, Via Tritone nuovo, 212.

Questa si può fare anche con la polpa di castrato, di pollo, di cavallo, di tacchino, ecc. ma l'unica, la più razionale, la più adatta allo scopo è la polpa di bue, e precisamente del *filetto* di bue.

Se trattasi di adulti che posseggono uno stomaco buono, tutte le specie di preparazioni di questa polpa sono buone, ma se trattasi di mascherarla sotto altre forme per non urtare contro la ripugnanza dello stomaco, allora la cosa è diversa.

Il pesto di polpa di carne si fa in due modi, cioè semplice o col burro e alici; si prende una fetta di filetto di bue fresco (1) senza nervi, senza grasso e senza pellicole; si tritura bene col coltello da cucina su un tagliere od un tavolo scrupolosamente pulito, poi si pesta nel mortaio, ed in ultimo si passa a traverso uno staccio (2) di crino nero forzando con una grossa cucchiaia di legno. L'altro modo è quasi identico, solo differisce nell'unire al pesto, cioè pestando insieme alla carne un pezzetto di burro fresco e mezza acciuga lavata e spinata.

Il pesto senza acciuga è adatto per i malati di cancro allo stomaco, per le diarree dei bambini, cagionate da dentizioni o altre cause; per le diarree degli adulti, anche croniche ed ostinate; per le dissenterie, anche con emorragia, per le consunzioni, ecc.; quello con l'acciuga è più indicato nell'alimentazione dei linfatici, degli anemici, dei tubercolosi, scrofolosi, ecc.

Il primo si può somministrare in pallottole come grosse pillole, oppure si può stemperare poco alla volta, con un liquido qualunque, (cioccolata, brodo, ecc.) purchè sia tiepido, perchè se fosse troppo caldo farebbe coa-

(1) In mancanza di filetto si può supplire con altra fetta di carne tenera tagliata sul culaccio, sulla lombata o sul fracoscio.

(2) Per questo lavoro occorrono dei grossi stacci di crino nero che si trovano in vendita presso la ditta Marconi, via del Pantheon, 53.

gulare la parte sanguigna della carne, ed allora la soluzione riuscirebbe semolosa, di sgradevole aspetto, e non rispondente allo scopo.

Dunque, per concludere, si scioglie ogni volta la quantità di carne pestata e passata allo staccio, aggiungendole nel mortaio stesso poco per volta il cioccolato o il brodo e diluendola col pestello in modo che la soluzione riesca liscia come un velluto.

Volendo unire la carne pesta alle zuppe di semolino, di tapioca, di farina, di riso, ecc. basta, dopo aver preparata la zuppa di tapioca (1) od altra, e averla fatta quasi freddare, mischiarla nel mortaio, come si disse più innanzi.

Il pisto con l'acciuga è adatto ad essere spalmato su crostini di pane, i quali crostini riescono abbastanza appetitosi, per l'unione gradevole del burro e dell'acciuga.

Con lo stesso si possono anche confezionare dei *sandwichs*, mettendo cioè tra due sottili fette di midolla di pane uno strato di pisto, e tagliandole poi di quella forma che si desidera.

Quando nelle diarree e dissenterie si fa la cura della polpa di bue, bisogna somministrare al malato nello stesso tempo dell'acqua albuminosa (2).

La dose per la cura dei bambini può variare secondo l'età e la tolleranza dello stomaco.

La graduazione può essere applicata cominciando con 7 od 8 grammi il primo giorno, somministrati in più volte nel giorno stesso, e crescendo fino ai 300 grammi e più.

(1) Vedi pag. 244.
(2) Vedi pag. 104.

Va con sè che, diminuendo il male si diminuisce la dose, fino a riprendere l'alimentazione normale.

Per ingannare meglio i bambini si può unire la carne pesta ad un poco di confettura di albicocche e spalmarla sul pane.

Pomodoro.

L'uso dei pomodori dev'esser vietato ai malati e convalescenti, e ciò perchè oltre ai disturbi gastrici, questo frutto può produrre anche dei disturbi vertiginosi a causa dell'ossidato di calce che contiene.

Quaglie.

Le quaglie costituiscono un cibo sano e nutriente, purchè non siano eccessivamente grasse e siano freschissime.

Buono il tordo, la beccaccia e la beccaccina, purchè non siano troppo *mortificati*.

Anche l'allodola può fornire un arrosto indicato per i convalescenti, ma omettendo la solita salvia o altre erbe odorose.

Ravanelli.

Pessimo cibo, il quale, oltre ad essere indigesto, produce poco gradevoli flatulenze.

Stabilimento di Legatoria di Libri

ATTILIO CRISTALLINI

Casa fondata nel 1846 (da LUIGI CRISTALLINI)

LEGATURE DI LUSSO, COMUNI E COMMERCIALI

con copertine a trangia in **oro** ed a **colori**

in grandi e piccole partite per EDITORI e TIPOGRAFI

SPECIALE PUBBLICAZIONE

di Tabelle Pubblicità impresse in oro con caratteri

BISELLATI e PIANI

Questo genere di pubblicità è utile a tutti ed il meno costoso

ROMA

Corso Vittorio Emanuele, 211

angolo Via Cancelleria, 15-16-17

Ribes o groscille.

Questo bellissimo frutto a grappolini rossi o bianchi, se non è molto utile come frutto da tavola, è utilissimo invece nella confezione di sciroppi per bibite, gelati, confetture e salse per accompagnare le carni nere e la selvaggina arrosto.

Volendolo adoperare come frutto da tavola bisogna sgranarlo togliendogli tutti i gambi, e poi condirlo con zucchero al velo vainigliato.

Volendo conservarlo per l'inverno la cosa migliore è di passarlo allo staccio forzandolo con le mani o con una grossa spatola di legno per estrarne tutta la polpa, poi imbottigliarlo, tapparlo bene, legare i turaccioli con lo spago e far bollire le bottiglie una mezz'ora a bagno-

maria, come usasi per la conserva di pomodoro, quindi si incatramano i tappi, e si ripongono le bottiglie in luogo fresco.

Quando occorre si stura la bottiglia e vi si unisce lo zucchero.

Se dovrete adoperarlo per bibite (che del resto riescono gradevolissime e salubri) metterete 350 grammi di zucchero per ogni 500 di sugo di ribes, farete bollire un poco e poi metterete in bottiglia; se è per marmellata metterete tanto zucchero e tanto sugo di ribes, e dopo aver fatto bollire a fuoco forte, ne riempirete dei barattoli che l'indomani ricoprirete con carta o pergamena dopo aver collocato sulla superficie della marmellata un disco di carta bianca bagnato nell'alcool.

Per 400 grammi dell'uno o dell'altro farete bollire forte, e sempre mescolando, almeno 12 minuti.

Risotto in bianco.

Tritate finamente un pochino di cipolla, lavatela bene nel lembo di una salvietta, spremetela e mettetela in una casseruola (1) con un po' di burro, facendola più che rosolare, direi quagliare vicino al fuoco, perchè deve cuocersi, ma senza colorirsi affatto.

Aggiungete il riso e fatelo soffriggere un momento leggermente, poi bagnatelo più del doppio della sua altezza con brodo di pollo, di manzo od acqua, (2) aggiun-

(1) È necessario che la casseruola per fare il risotto non sia troppo ristretta nè troppo profonda; e se doveste cuocerne in grande quantità, meglio sarebbe di servirsi di due o più recipienti.

(2) Dico venti minuti per stabilire un tempo approssimativo, ma le qualità di riso variano l'una dall'altra. C'è del riso che si cuoce, anzi si scuoce in quindici minuti, e ce ne è di quello che dopo aver bollito per venti minuti è ancor duro. Preferite però per gli ammalati e convalescenti, sempre, di servire magari un risotto un po' puro, piuttosto che scotto; un riso passato di cottura per quanto ben condito, è sempre detestabile.

gete una piccola presa di sale, una piccolissima di noce moscata, (appena la punta di un coltellino) mischiate e fate bollire a fuoco piuttosto allegro, mischiando di quando in quando e ribagnando il riso se occorre, e dopo una ventina di minuti (al più) di cottura, mischiate al riso un pezzetto di burro fresco, un pugno di parmigiano grattato e servitelo.

Si può sopprimere la cipolla e la noce moscata se trattasi di ammalati.

Risotto con uova.

Si fa un risotto come il precedente, e poi al momento di condirlo vi si mischiano dei rossi d'uova, oppure delle uova sbattute, oltre al burro ed al parmigiano.

Bisogna fare in modo di mischiare le uova senza farle cuocere, altrimenti il riso diverrebbe sodo come una calcina.

Rhum.

Il buon rhum, specialmente quello della Giammaica, può rivaleggiare col cognac.

In origine il rhum è incolore e di fraganza puramente alcoolica, deve il suo colore alle addizioni di zucchero bruciato, catrame, chiodi di garofani, e più specialmente alla raschiatura di cuoio conciato che vi si fa macerare in esso.

Sale da cucina o cloruro di sodio.

È bene a sapersi che il sale da cucina dev'essere conservato in recipienti di legno o di maiolica, poichè conservato in recipienti di piombo, di rame, d'ottone o di zinco può produrre un intossiccamento gravissimo.

Il sale non è un condimento di fantasia di cui possa farsi a meno, egli è più che necessario, indispensabile all'organismo, il quale ne consuma in media dai 12 ai 20 grammi al giorno.

Savoiardini all'essenza di fior d'arancio.

Ponete in una terrina 140 grammi di zucchero fino, un cucchiaio d'acqua di fior d'arancio, un pizzico di sale, ed un po' di scorza di arancio grattata (1). Aggiungete 6 rossi d'uova, e lavorate sollecitamente con un mestolo di legno, finchè il composto sia divenuto spumoso e consistente. A tal punto montate i 6 bianchi d'uova, ben sodi, come neve e mischiateli adagio adagio al composto, incorporandogli nello stesso tempo 120 grammi di farina e 25 grammi di fecola di patate passata allo staccio.

Ciò fatto, ponete il composto un po' alla volta in un cartoccio di carta bianca consistente, tagliate la punta del cartoccio, e fate cadere la pasta in forma di bastoncini di 7 od 8 centimetri lunghi, su fogli di carta bianca, ed a distanza uno dall'altro, perchè non si attacchino.

Collocate i fogli di carta su una o più teglie, spolverizzate i savoiardini con zucchero in polvere e cuoceteli in forno poco caldo, per un quarto d'ora.

Fateli poi freddare, distaccateli con garbo dalla carta, ed aggiustateli su un piatto.

Sciroppo di more.

Questo sciroppo serve a calmare la tosse ed a preparare delle bibite dissetanti e rinfrescanti. Molti sono i metodi di prepararlo, ma per brevità accennerò il più razionale.

(1) Quest'addizione è facoltativa.

Si prende una certa quantità di more, p. es., due chilogrammi, si pongono entro ad un recipiente di rame bene stagnato, e vi si mette tant'acqua quanto basta a coprirle. Quindi si mettono a bollire a fuoco vivo, scuotendole di tanto in tanto con un mestolo di legno fino a che la mora abbia preso un colore rosso chiaro, e ciò avverrà in una mezz'ora di ebollizione, poi si levano dal fuoco e si passa il liquido, ancora caldo, attraverso di una pezza di tela, che sia previamente ben lavata e premuta. Raffreddato che sia il liquido si misura, col litro e non a peso, e per ogni litro di liquido vi si aggiungono grammi 1,300 di zucchero.

Si pone al fuoco nuovamente e appena bolle si leva e si lascia raffreddare.

Ciò avvenuto si toglie la schiuma e s'imbottiglia, avvertendo che le bottiglie sieno piene, alle quali s'aggiungerà un po' d'olio d'oliva buono, e così fatto si manterrà per anni e anni.

Sciroppo d'orzata.

Gettate nell'acqua in ebollizione 450 grammi di mandorle dolci e 40 grammi amare, poi sbucciatele e mettetele in un recipiente con acqua fresca almeno un paio d'ore; quindi sgocciolatele e pestatele bene in un mortaio per ridurle in una pasta, però man mano che pestate le mandorle, inumiditele con qualche cucchiaino d'acqua fresca, per impedire che facciano olio, sciogliete poi le mandorle con un paio di bicchieri abbondanti di acqua fresca e spremetene il sugo con una salvietta.

Intanto metterete sul fuoco 900 grammi di zucchero, 100 grammi di glucosio e due bicchieri d'acqua; mischiate un poco, e fate bollire lo zucchero fino a che

intingendo il esso uno steccadente, ed immergendolo subito in acqua fresca, lo zucchero che vi rimane aderente si coaguli in modo da farne facilmente una pallottolina. Allora si getta nello zucchero il latte di mandorle, si fa mischiare bene in esso, ed al primo bollore si leva, si lascia freddare, vi si mischia qualche goccia di fior di arancio e s'imbottiglia.

Se lo sciroppo d'orzata si deve conservare, meglio è di aggiungere in esso 15 grammi di gomma arabica sciolta in un pochino d'acqua.

Sedano.

Il sedano è un buon alimento adattato per tutti gli stomachi, ma a condizione che sia mangiato cotto.

Egli deve prima subire una bollitura preventiva (basta un minuto o due) in acqua e sale, e poi va finito di cuocere nel brodo buono.

Un medico inglese sostiene, che in seguito a ripetute esperienze, è giunto a convincersi che il sedano ha la virtù di guarire dal reumatismo.

Secondo lui, bisogna tagliare il sedano in pezzi, metterlo a bollire finchè sia cotto bene, e bere quindi l'acqua in cui ha bollito.

Volendo, invece dell'acqua si può adoperare del brodo o del latte, ed accompagnare anche con crostini questa specie di zuppa per renderla più gradevole ancora.

La dose per la cura è di tre bei sedani al giorno, divisi nei tre pasti giornalieri.

Nulla impedisce di mangiare anche il sedano cotto insieme al brodo, cosa che per molti riuscirà di maggior soddisfazione.

In conclusione, non solo il suaccenato medico in-

glese, ma moltissimi studiosi, che si occupano delle proprietà benefiche e salutari delle piante, sono d'avviso che il mangiar sedani in abbondanza porta un grandissimo giovamento alle persone affette da reumatismi.

Seltz e Soda-Water.

L'acqua di seltz non sempre facilita la digestione, e sarà prudente cosa di non usarne che in certe date circostanze in cui viene prescritta, perchè l'acido carbonico che contiene non è sempre innocuo all'organismo; oltre a ciò lo stomaco si abitua ad un eccitamento, senza del quale non sarà più capace di funzionare.

Ai malati e convalescenti può somministrarsi, perchè facilita loro la digestione, semprechè non degeneri in abitudine.

Così dicasi della Soda-Water.

Senape.

Le senape è un forte eccitante per gli stomachi robusti, ma i convalescenti, e sopratutto chi ha lo stomaco facilmente irritabile deve astenersene assolutamente.

Con la senape i farmacisti preparano le carte senapate ed i senapismi.

La carta senapata si applica sulla parte ammalata, frapponendogli un foglio di carta velina, con tal sistema l'applicazione può sopportarsi fino ai 10 od 11 minuti, ma non si deve oltrepassare tale durata. Dopo tolto il senapismo si unge la parte arrossata con olio di Lucca, o meglio ancora con olio di mandorle dolci.

Sgaloppine di vitella o fritto piccato.

Ecco una pietanzina, sana, appetitosa, e che può concedersi anche ai convalescenti, come varietà di nutrimento.

Si tagliano delle fettoline di vitello, ma debbono essere tenere, tagliate cioè dalla noce, dal fracoscio o dal culaccio di un bel vitello bianco e nutrito. Queste fettoline debbono essere dai tre ai quattro centimetri lunghe ed altrettanto larghe (1) e dello spessore di un doppio soldo.

Al momento di mangiare si mette su fuoco rovente un *sauté* o tegame, molto largo e basso, vi si mette dentro un buon pezzo di burro, e quando questo comincia ad infuocarsi bene vi si mettono (ma con sveltezza) tutte le fettoline che avrete leggermente infarinate da tutte e due le parti, (2) fatele leggermente rosolare alla svelta, rivoltatele, ed appena son cotte, levate subito il recipiente dal fuoco, condite le sgaloppine con sale, pepe (3) e prezzemolo trito, spremetevi su un po' di limone, mischiate alla svelta, rovesciate ogni cosa in un piatto e mettete subito in tavola.

Se nel recipiente rimanesse attaccato un po' di sugo, distaccatelo con un goccio di brodo ed unitelo alle sgaloppine. La cottura di questa pietanzina va fatta su fuoco forte e con sveltezza, perchè procedendo lentamente le sgaloppine diventano dure, e tutto il pregio stà nel mangiarle appena quagliate, allora conservano la tenerezza e la parte sugosa della carne.

(1) Do una misura approssimativa, del resto bisogna adattarsi a seconda del taglio che si trova; però è bene che non siano tanto grosse.
(2) È necessario che le sgaloppine non stiano una sull'altra.
(3) Va con sè che il pepe si può sopprimere per chi non deve mangiarlo.

Sogliole al vino bianco.

Si nettano le sogliole, si adagiano in un piatto concavo di porcellana adatta, o di metallo, si ricoprono di vin bianco secco, un po' di timo, mezza foglia di lauro, un po' di gambi di prezzemolo, qualche fettina di cipolla, ed un po' di sale e pepe. Si fanno cuocere le sogliole nel forno, poi si tirano fuori dalla bagna, e si posano su un altro piatto senza lasciar loro aderenti i pezzi di erbaggi.

Ciò fatto si fa restringere la bagna in un casseruolino, dopo averla passata allo staccio, e quando sarà ridotta a poche cucchiaiate unitele dei rossi d'uovo, fate rapprendere leggermente questi ultimi insieme alla bagna, ma senza bollire, levate dal fuoco, mischiate alla svelta un po' di burro, e ricopritene intieramente le sogliole.

Spinaci.

Ottima verdura che aiuta potentemente la digestione, ed è una manna per gli stomachi delicati. Lo spinacio contiene ferro assimilabile e lo porta nel torrente circolatorio senza difficoltà, senza irritare, assieme al chilo, quindi prezioso per gli anemici, clorotici, pei fanciulli rachitici, pallidi, avvizziti.

Questa preziosa verdura dovrebbe essere più usata da noi. Datene in abbondanza ai vostri figli, mangiatene voi stessi, e, credetemi, avrete meno bisogno di comperare dal farmacista dei ricostituenti dell'organismo.

Spinaci al burro e latte.

Sfrondate gli spinaci, lavateli più volte e poi metteteli in un recipiente piuttosto spazioso, in cui vi sia un paio di centimetri di acqua in ebollizione, e collocate su fuoco molto ardente. Pigiateli bene e girateli man mano con un mestolo per mandar di sotto la parte non ammalvata. Quando, tastando la foglia, sentirete che si schiaccia facilmente, levate gli spinaci dal fuoco, tirateli su con una cucchiaia bucata per farli cadere in un recipiente pieno di acqua fresca. Spremete poi gli spinaci e triturateli finissimamente su un tagliere ben pulito, quindi prendete una casseruola non tanto grande, mettetevi dentro un po' di burro, in questo ponete gli spinaci, un po' di sale e noce moscata, e fate rosolare sul fuoco, quindi aggiungete qualche cucchiata di latte (meglio se potete mettere della panna) un buon pizzico di zucchero, ed in ultimo (sempre mischiando fuori del fuoco) un altro pezzo di burro.

Poscia versate gli spinaci su d'un piatto e guerniteli con crostini tostati o fritti nel burro.

N. B. — Gli spinaci vanno cotti con poca acqua, ma con fuoco vivace.

Strutto, olio, grasso, ecc. ecc.

Niente di tutto questo per la cucina degli ammalati, tanto più che lo strutto che si trova in commercio raramente è composto di vera sugna di porco, ma spesso è mista a grasso di bove e di bufalo; l'olio è più quello falsificato che quello buono, in conclusione, l'unico grasso possibile per la cucina dei malati e convalescenti è il

burro, ad eccezione del burro di margarina, il quale benchè igienicamente sia buono ed innocuo, lascia sempre però nei palati delicati un senso di *grassigno* disaggradevole.

Sughi di carne arrosto.

Sia di arrosto alla gratella, sia allo spiedo od al forno, il sugo delle carni nere, cioè di manzo e di montone, è non solo nutrientissimo, ma digeribile in sommo grado e gradevole di gusto.

Per fare giornalmente il sugo di carne, il miglior modo ed il più sollecito, è di mettere una bella fetta di manzo o di montone, grossa più di mezzo centimetro, sul fuoco molto forte (fuoco di carbon dolce) e farla colorire sollecitamente da ambo le parti. Sulla fetta di carne non bisogna mettervi nè olio, nè burro, nè altri grassi, anzi dev'essere accuratamente sgrassata prima di cuocerla, mettendovi solo un pochino di sale.

Del montone, il meglio è una bella fetta di cosciotto, od anche delle costolette prive di tutto il grasso. Del manzo, o una bella fetta di culatta tenera, o una fetta di lombata. S'intende che la carne dev'essere dissossata. Quando la fetta è sola esternamente cotta tagliatela a pezzi con sollecitudine in un piatto, gettate i pezzi, ed il sugo che ne sarà sgocciolato nella macchinetta o pressa (1) e dopo la prima spremuta potete ribagnare la carne con un goccetto di brodo buono e ritorcerla nuovamente. Quel sugo o si beve immediatamente, o, ciò che è meglio, si lascia raffreddare bene, e poi si filtra in un pannolino di velato bagnato e piegato a più doppi.

(1) Ogni famiglia dovrebbe possedere una di queste presse americane.

Col pannolino bagnato il grasso non filtra, e così potrete avere un sugo perfetto, che l'ammalato può bere così a sorsetti, oppure lo può aggiungere nel brodo o nella minestrina. Questo sugo non va più messo al fuoco, perchè il calore farebbe coagulare la parte sanguigna. In quanto poi all'arrosto, al forno o girato, bisogna che anche questo si componga di gigotto, o cosciotto di montone, e di *rosbif*, e che sia poco cotto per utilizzarne il sugo che emette quando si taglia (1).

Tazzine di crema al caffè. (2)

Dolce adattatissimo per malati e convalescenti. Supponiamo che vogliate fare dodici tazzine di crema, ebbene, dovete misurare sei tazzine di latte (di quelle s'intende che dovrete adoperare) due tazzine di caffè forte assai, dieci o undici tuorli d'uovo, e due once scarse di zucchero in polvere. Cominciate col far bollire il latte con lo zucchero, poi sbattete i tuorli in una terrina, unitevi il latte ed il caffè, passate il composto attraverso uno staccino e riempitene le tazzine.

Collocate queste in un recipiente con acqua calda, coprite con un coperchio di ferro o di bandone, su cui metterete del fuoco. L'acqua deve arrivare appena a metà dell'altezza delle tazzine, deve, come si dice in arte, *fremere*, cioè avere quel grado di calore che precede il bollore.

Dopo venti minuti di cottura, levate il recipiente con le tazzine dal fuoco, e lasciate che queste vi si

(1) Agli ammalati ed ai convalescenti a cui fu prescritto il sugo di carne, è molto indicato il sugo che sgocciola da un grosso pezzo di manzo o di montone arrosto, facendo loro inzuppare in quel sugo delle fette di midolla di pane.

(2) Le tazzine debbono essere di porcellana abbastanza solida perchè non si rompano.

raffreddino. Poi le toglierete, le asciugherete e le servirete in tavola con dei biscottini.

S'intende che questa dose può essere diminuita o raddoppiata, come pure volendo farle esclusivamente di latte si mettono otto tazzine di latte invece di sei, ma in tal caso il latte si deve aromatizzare con vainiglia, o arancio, o limone.

The.

Lo stimolo e l'attività che il the imprime alle funzioni dello stomaco rende le digestioni più perfette, specialmente nei climi freddi, ove questa bevanda è più adatta, e più propagata. V'è il the nero ed il the verde, il primo è più adatto per convalescenti.

Il the verde è sempre più potente del the nero, e produce sbadigli, irritabilità anormale, tremito delle membra, insonnia, ecc. tutti fenomeni che non si hanno mai dall'uso del the nero.

Il the non deve mai bollire, ma soltanto essere *infuso*. Le tettiere in metallo sono preferibili a quelle di porcellana.

La dose del the è di un cucchiaino colmo da caffè per persona, ma dovendone far molto insieme, questa dose va diminuita. Così, se per due persone ne occorrono due cucchiaini, per sei ne occorrono cinque.

L'acqua dev'essere molto bollente. Si mette il the nella tettiera, ci si versa su d'un tratto l'acqua bollente, si copre, e dopo cinque minuti è fatto.

Le foglie avanzate dall'infusione sono adattatissime a scopare tappeti, dei quali ravvivono i colori.

The di Coca.

Quando vi sentite un peso al ventricolo, o un senso di ripienezza che indica chiaramente la difficoltà di digerire, allora, per agevolare la digestione preparatevi subito un infuso di foglie di coca. Il the di coca è utilissimo come bevanda, e lo si dovrebbe adottare in tutte le famiglie dopo i pasti.

Si prende una tazza piuttosto grande, vi si mette un pizzico di foglie di coca, si riempie d'acqua molto bollente, si tappa bene e si lascia così per alcuni minuti, quindi si levano le foglie, si aggiunge lo zucchero e si beve.

Volendo, vi si può unire anche un cucchiaino di buon rhum o di cognac.

The di bove o beef-tea.

Prendete 500 grammi di manzo privo di grasso, nervi, ecc., trituratelo finissimo, scioglietelo con 450 grammi d'acqua fresca, aggiungete un po' di sale, fate bollire mescolandolo spesso, e dopo tre minuti di ebollizione filtratelo.

Per chi può spendere, questo sistema può riuscir comodo e di molta risorsa.

La quantità di carne suaccennata indica le rispettive proporzioni, resta al medico curante lo stabilirne la dose per ogni singolo caso.

The di bove a vapore.

Per preparare a dovere questo nutrientissimo the di bove, che spesso è la salvezza dei malati a cui ripugna ogni altro genere di alimentazione, trovansi in vendita dei recipienti appositi in porcellana col tappo a vite.

In mancanza però di tali recipienti, si possono adoperare le bottiglie da *champagne*, ben tappate e legate.

Per fare una mezza tazzina di questo the, si tritura o si tagliuzza 500 gr. di polpa magra e tenera di manzo, priva di grasso e di nervi, vi si aggiunge un pizzico di sale (poco assai) si ficca la carne nel recipiente, o nella bottiglia, (1) si chiude, e si mette quest'ultima in una casseruola o pignatta molto più grande, si mette dell'acqua fresca fino sotto il coperchio del recipiente che contiene la carne e si fa bollire adagio quattro o cinque ore, poi si getta il contenuto del recipiente in una salvietta poggiata su un casseruolino o catinella e si fa sgocciolare, dopo si fa freddare il the per ripassarlo in altro pannolino bagnato e spremuto per impedire al grasso di passare e si somministra a cucchiaiate all'ammalato, o secondo la prescrizione del medico curante.

Bisogna anche informarsi da quest'ultimo se sarà lecito mischiare alla carne pesta un po' di ossa di pollo, od un bicchierino di Marsala o Cognac, secondo usasi per le diverse malattie, e per rendere questo the più gradevole e più ristorativo.

The di foglie di arancio.

Per chi soffre di nevrastenia, questo the è indicatissimo, e si può bere caldo l'inverno e freddo l'estate. Il suo sapore è gradevolissimo, e facendone uso continuo, è un calmante per eccellenza (2).

(1) Se trattasi di bottiglie bisogna metterle diritte ed involte di cenci bagnati in un recipiente abbastanza lungo per contenerle, l'acqua si deve metter fredda e non deve arrivare fino al turacciolo, poi bisogna tenere dell'acqua calda per rimettere nel recipiente man mano che l'ebollizione la consuma. Prima di levare le bottiglie bisogna farle raffredare un poco nell'acqua stessa (e perciò si leverà il recipiente dal fuoco in tempo), perchè l'azione dell'aria le può far crepare. In caso d'urgenza potete levare la bottiglia con tutto l'involucro dei cenci, e farla raffredare alquanto così.

(2) Si può prenderne una tazzina appena levati dal letto, una dopo il pranzo ed un altra al momento di coricarsi.

Mettete a bollire una quantità di acqua quanto una tazzina da caffè, appena bolle levate dal fuoco e gettatevi dentro quattro o cinque foglie d'arancio fresche, spezzate in due, coprite, fate stufare otto o dieci minuti senza bollire, e poi versate l'infusione in una tazzina, e aggiungete dello zuccaro.

Triglie alla maître d'hôtel.

Scegliete delle belle triglie di scoglio o altre, nettatele bene, asciugatele e conditele con olio e sale, e lasciatele così per un paio d'ore. Venti minuti prima di mangiarle spianate della bragia a metà consumata, su questa vi poserete una gratella, sulla quale avrete posto traversalmente tante asticelle di canna ben nette e della stessa larghezza della gratella, ed a distanza di un paio di centimetri una dall'altra. Collocate le triglie sulle asticelle e fatele cuocere dieci minuti per parte, rivoltandole, s'intende, quando son cotte da una parte.

Dopo aggiustatele in un piatto, ed aspergetele con una bagna composta di un po' di burro liquefatto, sale, limone e prezzemolo trito.

Disponendo di un forno, il lavoro è ancor più sbrigativo, perchè dopo condite si allineano in un piatto di rame o di porcellana forte, si fanno cuocere al forno, e poi si aspergono di bagna come sopra.

Trippe, budelli e fegati.

Meno se ne mangia di questa roba, meglio è; essa è povera in nutrimento e può esser ricca... di germi infettivi, perchè è quasi sempre la sede delle malattie della bestia.

Se nelle famiglie si ponesse mente al costo di un

piatto di trippa ben fatto, si finirebbe col constatare che un piatto di bistecche costa meno.

E pensare che una pietanza così costosa *non dà nutrimento alcuno!*

Uova.

Il torlo è la parte più nutriente dove si trovano a preferenza i fosfati in parte misti a sostanze organiche.

Per la loro leggerezza, per il potere nutritivo e per le numerose combinazioni a cui si prestano, le uova hanno il primato sugli altri alimenti, a condizione però che siano fresche, poichè per quanto sia utile e benefico il cibarsi di uova fresche, altrettanto malefiche ed indigeste riescono le uova che hanno subìto sia pure un principio di decomposizione.

Ecco il modo per riconoscere le uova stantìe dalle fresche:

Mettete dell'acqua fresca in un recipiente abbastanza alto e spazioso per collocarvi le uova che volete esaminare, in quest'acqua metteteci un po' di sale di cucina, (circa il 10 per cento) allorchè il sale è liquefatto, immergete le uova, quelle fresche resteranno bene colcate in fondo al recipiente, e le altre, quanto più distanzieranno dal fondo, tanto più saranno vecchie.

Uova da bere dette " à la coque „.

Niente di più facile, eppure quant'attenzione occorre per farle bene, specialmente poi quando occorrono per ammalati!

Bisogna mettere le uova al momento che bolle l'acqua, poi tirar su il recipiente e tenerle due minuti in

modo che pur essendo alla temperatura del bollore, non bollano perfettamente.

Poi si leva il recipiente dal fuoco con tutte le uova, si mette sul tavolo, si copre e lo si lascia fare così un altro minuto e mezzo, quindi si levano le uova, si asciugano e si servono.

Le uova da bere sono molto più digeribili quando hanno ricevuto questo grado di cottura, che rende il loro albume lattoso.

L'aspetto lattoso dell'albume è nello stesso tempo, (per gl'intenditori), un indizio di freschezza, ed una prova della cottura perfetta.

Uova affogate o " pochées „.

Le uova affogate, dette anche *uova in camicia*, sono molto adatte per malati, e per riuscire bene debbono essere freschissime.

Si mette una casseruola sul fuoco con metà d'acqua ed un po' di sale, quando l'acqua bolle vi si aggiunge qualche goccia di aceto, poi vi si rompono in essa le uova, ma con garbo, per non far rompere i tuorli. Dopo tre minuti le tirate su pian piano con una cucchiaia bucata, ne pareggiate le sporgenze e le mettete sul piatto.

Potete aspergerle di burro liquefatto, di un pizzico di parmigiano, od anche con un pochino di sugo di carne, intendiamo sugo *vero* di *sola carne*, senza pomodoro o conserva.

Uova alla svizzera.

Tagliate un po' di prosciutto grasso e magro ad uso tagliatelli, poi spalmate di burro un piatto di rame o di porcellana che resista al calore del forno, sul burro

seminate le fettoline di prosciutto e su questo mettete uno strato di fette di groviera tagliate sottilissime. Ciò fatto, rompete il numero d'uova occorrente sul formaggio, facendo in modo di non far crepare il rosso, spolverizzate sulle uova un pochino di sale e pepe, aggiungete un paio di cucchiaiate di crema sciolta freschissima, e mettete il piatto con le uova in forno in modo di farle appena *quagliare*, cioè che il calore di sopra e di sotto le faccia coagulare, pur rimanendo i tuorli molli.

Uova alla neve.

Mettete mezzo litro di buon latte in un recipiente capace di contenerne due, e preferibilmente più largo che alto; aggiungete al latte un poco di zucchero fino, ed un pochino di scorza d'arancio e di limone grattato, e ponetelo sul fuoco.

Intanto avrete rotto 3 uova, dividendone i tuorli dall'albume; quelli li serberete in disparte, e questo lo sbatterete con una frusta di ferro finchè diviene una massa bianca, solida e spumosa; a questo punto aggiungete pian piano 4 once di zucchero in polvere, sempre mischiando con un mestolino per unir bene il zucchero all'albume.

Ciò fatto prendete con garbo tre o quattro cucchiaiate di questo composto, gettandole man mano nel latte bollente, in modo da formarne dei pezzi della grossezza e della forma di un uovo di tacchina.

Tirate il recipiente sull'angolo del fornello e voltate con precauzione le vostre uova fino a completa cottura, (pochi minuti) ricominciando l'operazione con il resto del composto, e sgocciolando le uova cotte su uno staccio rotondo.

Quando saran pronte tutte e ben fredde, aggiustatele in piramide su un piatto, e versateci su al momento di mangiarle la seguente salsa:

Mettete i tre tuorli in un casseruolino, più 25 grammi di zucchero, la raschiatura di un po' di buccia di limone e stemperate tutto ciò col latte avanzato dalla cottura delle uova. Girate sul fuoco, fino a che diviene denso, (ma senza bollire) ed allorchè questa salsa è fredda passatela ad uno staccino e servitevene.

Uova strapazzate.

Anche queste sono digeribilissime.

Sbattete tre uova in una casseruoletta, mischiateci due o tre cucchiai di crema sciolta o latte buono, sale, pepe, un'idea di noce moscata e 40 grammi di burro; mescolate sul fuoco, e quando son rapprese, mettetele in un piattino, contornandole di crostini fritti al burro.

Vi si possono mischiare dei piselli o punte d'asparagi, ecc., ecc., dopo averli cotti e passati al burro in antecedenza.

Uovi spumosi allo zucchero per bambini, convalescenti, ecc.

Prendete un uovo fresco, mettete il rosso dentro una tazza da caffè-latte, aggiungetegli tre cucchiaini di zucchero in polvere, e lavoratelo sempre mischiando almeno dieci minuti, poi in un'altra tazza sbattete sodo la chiara con una forchetta ed unitela con garbo al rosso, mescolandovela pian piano (1).

(1) Questa pasta la si può aromatizzare o mischiandole una parte di zucchero vainigliato, o aggiungendole un pizzico di cannella, oppure grattandole dentro un po' di buccia di arancio o di limone.

Con questa pasta innocua e nutriente potete accontentare la ghiottoneria dei bambini o dei convalescenti, facendovi intingere dei biscottini o delle fettoline di pane.

Si può fare anche in un altro modo, mettendo cioè chiara, rosso e zucchero insieme in un casseruolino, poi sbattere con una piccola frusta (sbatti ovo) tenendo il casseruolino su un pochino di brace, ma molto leggera, affinchè il composto divenga soffice e sostenuto ed appena tiepido.

Uva.

L'uva, come frutto da tavola ha delle pregevolissime qualità, ma prescritta come cura, a seconda dello stato fisico individuale, fa miracoli addirittura.

L'uva ha un'azione diuretica speciale, e nella maggior parte dei casi, anche un azione leggermente purgativa.

Durante l'estate, il funzionamento digestivo è alquanto turbato. Il soverchio sudore, la fermentazione delle materie negli intestini, i cibi che, per cattiva scelta, producono calore invece che nutrimento, l'abuso nelle bevande, ecc., producono malessere, spossatezza e delle volte anche delle malattie. Ebbene, non è forse logico, razionale che al terminare della stagione calda si *rinfreschi* il nostro corpo? Ho usato la parola « *rinfreschi* » perchè sebbene non accettata da buon numero dei miei colleghi, pure spiega così bene l'azione moderatamente riparatrice, calma, anti-flogistica di alcune medicine famigliari e anche dell'uva.

Un medico illustre, il *Dujardin-Beaumetz* ritiene che l'uva possa essere assai utile nella cura delle dispepsie, specialmente in quelle accompagnate da stitichezza

nei gottosi. Questa cura provocherebbe delle scariche alvine, stimolerebbe l'appetito, contribuendo a questo resultato le passeggiate all'aria aperta.

Tissot la raccomanda in tutti i disordini dell'apparato digerente, anzi racconta di un reggimento di soldati decimato dalla dissenteria, che dovette far riposare per qualche giorno in un gran vigneto, dove i grappoli pendevano maturi e fitti; e da quel giorno il flagello del reggimento fu scongiurato.

La cura d'uva, dice *Munk*, è raccomandabile come efficace nella cistite cronica; essa agisce, certamente diluendo l'orina, ed è possibile che i carbonati alcalini, formati nell'organismo dagli acidi vegetali contenuti nell'uva, abbiano una parte nell'azione favorevole determinata da questi. Ma è necessario far uso di uva matura, poichè gli acidi liberi, contenuti in quella acerba, turbano la digestione gastrica.

La cura d'uva è poi ancora indicata nei soggetti che soffrono abitualmente di stitichezza, o di pletora addominale, o d'iperemia epatica; parimente *Curchod* ne ha vantato l'uso nei casi di clorosi, di disordini mestruali, ecc.

La cura d'uva fu pure proposta nel trattamento delle cardiopatie; destinata a completare, od a sostituire quella col latte, dice *Platot*, la cura consiste nel mangiare dell'uva sino a sazietà, il mattino, mentre brilla ancor dovunque la rugiada, poichè a quest'ora il frutto è notevolmente lassativo e diuretico.

Sotto l'azione della cura, la circolazione si fa più attiva, il polso diventa più pieno, più ampio, le urine sono abbondanti, le scariche alvine regolari, o, talvolta, diarroiche; lo stato generale migliora, le forze tutte si ravvivano.

La cura sarà anche più vantaggiosa se fatta in aperta campagna, unendovi l'esercizio all'aria libera, prescrivendo al malato di mangiare da mezzo a due chilogrammi d'uva al giorno, sputando le buccie ed i semi. Si comincia dal mezzo chilo, e sul principio di settembre: alla cura può venir associata o no quella del regime dietetico. Il quale in principio, sarà vegetale: così a Meram, come riferisce Haussman, raccomandano ai malati di prendere, oltre all'uva, tratto tratto, un fico od una pera, a fine di prevenire l'irritazione boccale: là pure la cura viene incominciata ai primi di settembre.

Le dispepsie leggiere, che insorgono il giorno in cui la cura viene iniziata, scompaiono, per solito, dopo breve tempo; se, per contro, da essa derivi una stomatite, dovuta probabilmente a che l'uva non sia del tutto matura, bisognerà sospendere il trattamento.

Un fatto poi di importanza somma è quello di bene regolare, durante la cura, il regime dietetico: bisognerà, cioè evitare con ogni cautela i grassi, nelle carni come negli intingoli, i dolci, i formaggi grassi, i pesci grassi, il pane ordinario, l'insalata di qualsiasi genere.

Del resto il medico curante dovrà prescrivere la qualità e la quantità d'uva, nonchè la durata della cura per ogni singolo caso.

Avverto i lettori che le migliori qualità d'uva potranno trovarle *in ogni stagione dell'anno* presso la rinomata ditta *Machi-Giacona e C.*, via del Tritone nuovo, 212, Roma, Telefono 2714.

Uve secche, zibibbo, sultanina, ecc.

Agli ammalati e convalescenti queste uve sono poco confacenti, perchè alquanto pesanti ed indigeste, non solo per la qualità di zucchero che contengono, ma per l'impossibilità di dividere la buccia dalla polpa, alla quale sta troppo aderente per l'essiccazione subìta.

Ad ogni modo, se in via eccezionale vi sarà concessa dal medico, procuratevene di quella buona nei grandi magazzini: alla *Conca d'Oro*, via del Tritone nuovo, 212, Roma.

Vermouth.

Ecco una ricetta per confezionarlo:

China	Grammi	200
Scorza d'aranci	»	65
Cannella	»	30
Garofani	»	8
Macis	»	10
Alcool raffinato	Kg.	5
Vino bianco pastoso	»	50
Zucchero raffinato	»	5

Si unisce ogni cosa in una botticella e si lascia macerare fino a che bollirà bene da sè, poi si filtra bene e s'imbottiglia.

Vino.

Il vino è opera di Dio, l'ubbriachezza è opera del diavolo.

San Crisostomo.

L'uso moderato del vino è pressochè indispensabile all'organismo, specialmente per coloro che vi sono abituati, ed è un grave errore di volerne privare quelli che

sono affetti da tosse, da bronchite, anemia, ecc. ecc. Ai vecchi specialmente non bisogna interdire il vino quando il loro stomaco lo richiede, sempre, s'intende, con moderazione.

Che dire poi dei diabetici?

Per essi il vino è una necessità, come lo è per certe forme di malattie nervose: delirio lipemaniaco, nostalgia, ipocondria, ecc. ecc.

I vini più adatti per malati e convalescenti, a meno di speciali indicazioni del medico curante, sono i vini rossi tipo *Bordeaux* o *Bourgogne*, Marino rosso vecchio o Chianti vecchio.

Diffidate dei vini bianchi, perchè quasi tutti i vini bianchi, qualunque sia il loro grado alcoolico, mettono il sistema nervoso in un vero stato di eccitazione che si trasforma in insonnia, mal di capo, orgasmo muscolare, irascibilità, ecc.

Il vino di *Champagne*, specialmente tenuto in ghiaccio (*frappé*), è un gran rimedio contro il vomito nervoso ostinato, e contro il mal di mare.

Il *Marsala* è un vino un po' più ricco d'alcool del *Madera*. L'uno e l'altro vengono spesso prescritti nella cura di diverse malattie e convalescenze.

Il *Porto* è anche un vero vino medicinale, egli possiede virtù stimolanti ed astringenti.

Il *Malaga* è un eccellente vino per convalescenti, ma del vero Malaga si va perdendo la razza. Così dicasi della *Malvasia*, ma la *vera*, quella che si fabbrica in Grecia, è pressochè impossibile ad aversi, ed in compenso affibbiano il nome di Malvasia ad una quantità di vinacci dolci, privi dei pregi che distinguono quella autentica.

Ma non sempre il vino è di tal qualità da riuscire salubre bevanda. O è fatto male, ed allora, acidifican-

dosi, può irritare il ventricolo; o è adulterato da acetati e carbonati di piombo, da calce, da potassa, da ossido di rame, ecc., ed allora produce coliche, diarree, crampi, esulcerazioni allo stomaco, ecc.

Ammesso che il vino sia di ottima qualità, fatto di uva, e non falsificato da bricconi degni d'ergastolo, tuttavia dobbiamo persuaderci che, bevuto smodatamente, arreca danni gravissimi; turba lo spirito e distrugge il corpo.

Vino caldo.

Ecco come si prepara:

Mettete in un recipiente pulito mezzo litro di vino rosso o bianco. Il primo è preferibile.

Aggiungete 175 grammi di zucchero, un pezzo di scorza di limone o di arancio, ed uno stecco di cannella piuttosto piccino.

Collocate il recipiente sul fuoco ed agitate il liquido per far liquefare lo zucchero. Allorchè il vino è bollente passatelo e versatelo nei bicchieri.

Vitello.

Il vitello è molto meno nutriente del manzo, la sua carne abbonda più in gelatina che in fibrina, ma in compenso ella esercita un'azione lassativa.

Non bisogna cibarsi di vitello che abbia meno di sei settimane di vita, la sua carne floscia ed incompleta riescirebbe non solo indigesta, ma provocherebbe diarree ed altri disturbi.

Le carni nere che si arrostiscono per gli ammalati e convalescenti, siano esse per mangiarsi o per estrarne il sugo che contengono, debbono essere cotte *poco*, ma

poco non deve significar *nulla*. Nell'interno debbono esser di color rosso scarlatto e non violaceo. Queste carni è necessario che abbiano, sopratutto in principio, un fuoco piuttosto violento, affinchè tutto lo strato superficiale della carne possa subito formare una specie di crosta, ed il *sugo*, che è la miglior parte dell'arrosto, si concentri e si conservi internamente, senza perdersi sgocciolando nel fuoco, cosa che accade coll'operare a fuoco lento.

Queste carni, per la loro destinazione, non debbono essere nè *marinate*, nè *aromatizzate*, nè *picchettate di lardo*.

Circa i tagli più adatti se trattasi di sughi, veggasi apposito articolo.

Queste carni se trattasi di servirle naturali, oltre ai tagli accennati nel suddetto articolo, è indicata la bistecca di filetto, di lombo, od anche una bella fetta di culaccio tenero.

Giova ripeterlo: agli ammalati e convalescenti somministrate sempre le carni dopo averne levata la parte grassa.

Il rosto di vitello è meno saporito ed anche meno nutriente, però è molto da raccomandarsi nell'alimentazione dei malati.

Del *montone* il meglio da darsi ai malati è il gigotto e le costolette.

In quanto a carni bollite tutti sanno presso a poco il modo di prepararle, certo è che trattandosi di malati e convalescenti, è necessario che il bollito sia immerso in acqua bollente perchè conservi tutti i suoi succhi nutritivi.

Vitello in salsa d'uova.

Prendete un pezzo di petto di vitella o altro taglio (circa un kilo e mezzo), ma possibilmente di quella vitella piccola bianca detta *lattonza*.

Toglietе tutte le ossa badando però di non portar via contemporaneamente le parti nervose o tenerume.

Lavatelo bene, asciugatelo in un pannolino di bucato e legatelo con un po' di spago, perchè non si deformi nel cuocere; poi collocate in un recipiente in cui vada giusto, e versatevi su dell'acqua fresca fino a che cuopre appena.

Conditelo con giusta quantità di sale (preferibilmente un po' più che meno, perchè se insipido non vale niente), una cipolla, non troppo grossa, in cui avrete conficcati due chiodi di garofani, un mazzettino di gambi di sedano ed una radica gialla; schiumate e fate bollire piano piano fino a completa cottura.

Intanto mettete in un recipiente 70 grammi di burro, fatelo sciogliere e aggiungetevi altrettanta farina, fate cuocere questo composto piano piano, su fuoco leggero, girando spesso con un mestolino, senza che colorisca.

Dopo circa un quarto d'ora versatevi dentro un mezzo litro abbondante di brodo tolto dal petto di vitella e passato in un pannolino.

Fate bollire sul fuoco per circa dieci minuti, sempre girando col mestolo perchè non si attacchi sotto.

Gustate questa salsa per sentire se è giusta di sale, aggiungete in essa un pizzico di pepe bianco ed un pochino di noce moscata, (1) in proporzione minima.

Ponete due tuorli d'uovi in una catinella, spremetevi un limone (se è piccolo, se no, mezzo), mischiate bene, unite in questi pian piano la salsa, sempre agitando lestamente, ed ultimate col mettere in essa una cucchiaiata di prezzemolo tritato.

Mettete poi il petto di vitella sul tagliere, toglietene lo spago, affettatelo con garbo, aggiustatelo su un piatto e versatevi su la salsa.

(1) Quest'addizione è facoltativa.

Zabaione.

Se possedete una piccola frusta dovrete fare il zabaione in un casseruolino ove possiate sbatterlo, tenendo il casseruolino stesso inclinato a destra e poggiato su un leggerissimo fuoco coperto di cenere calda, se avete un piccolo frullo di legno potete farlo in un bagnomaria, od in una cioccolatiera, insomma in un recipiente più alto è più stretto della casseruola.

Per ogni persona occorre almeno un rosso d'uovo, o tutt'al più due rossi per tre persone.

Ponete nel recipiente due rossi d'uova e due cucchiaiate di zucchero fino, circa 70 o 75 grammi, sciogliete con mezzo bicchiere scarso di vin bianco, aggiungete un pezzo di scorza di limone. Battete o frullate sul fuoco moderato, come già dissi, finchè il composto sia caldo, ma non troppo.

Quando il composto sarà divenuto ben soffice, spumoso, e consistente, levate la scorza di limone e versatelo nei bicchieri.

Lo zabaione si può confezionare col Marsala, col Barolo, col Malaga, Kirsch, Rhum, ecc.

Zabaione gelato.

Lo stesso procedimento del precedente, però appena cotto si fa raffreddare fuori del fuoco, sempre battendo o frullando, poi quando è freddo vi si aggiunge un paio di cucchiai di crema montata (*chantilly*) si riempie con esso delle tazze o dei bicchieri, e si collocano questi in un recipiente chiuso con ghiaccio pesto misto a sale, messo sopra e sotto il recipiente.

Dopo un paio d'ore si può servire.

Zuppa di pane.

Non è mica vero che la zuppa di pane possa farsi alla buona, poichè malgrado la sua semplicità occorre curarne i dettagli, tanto più che questa zuppa è l'alimento che più spesso vien dato agli ammalati ed ai convalescenti.

Il brodo dev'essere ben sgrassato, ed il pane ben lievitato, poroso ed elastico; oltre a ciò è necessario che non sia pane fresco, ma rinvenuto del giorno innanzi.

La quantità di pane per ogni zuppa è dai 14 ai 15 grammi; è preferibile di prendere quei così detti bastoni, o parigini allungati, tagliarli in fettoline sottilissime, queste possono mettersi nel brodo così, oppure abbrustolite o tostate che dir si voglia, ma il secondo modo è preferibile, perchè la torrefazione moderata gli fa sviluppare una gradevole fragranza che si comunica al brodo.

La zuppa di pane non deve bollire, si mette il pane nella zuppiera o nella scodella, si bagna con la metà del brodo e si lascia così coperto qualche minuto, poi si aggiunge l'altra metà del brodo bollente e si dà all'ammalato.

Diffidate sempre del pane tostato, sia in fette o in dadolini, che si trova in commercio; spesso la lunga permanenza fa ammuffire il pane internamente, e rischiereste non solo di guastare il brodo, ma di fare ingerire ai vostri cari un alimento malsano e dannoso.

Zuppa di tapioca.

Si mette al fuoco la quantità di brodo occorrente per una minestra, quando bolle vi si versa un cucchiaio di tapioca, si mischia bene per distemperarlo, quindi si fa bollire pian piano un quarto d'ora, rimestando di quando in quando.

Zuppa di sagou.

Il sagou è una specie del tapioca, cioè una sostanza in granelli bianchi che si estrae da alcune specie di palme dell'arcipelago asiatico.

Si lava con acqua bollente, poi si getta nel brodo bollente o nel latte nella proporzione di una cucchiaiata abbondante per persona e vi si fa bollire finchè diventa gommoso e trasparente come una gelatina. Vi si possono aggiungere dei rossi d'uovo, e volendola fare col latte, vi si può unire anche un po' di zucchero ed anche un po' di vainiglia, o cannella, o limone, ecc.

Zuppa di pasta reale.

In oggi si trova in commercio una zuppa fatta a pallottoline di pasta da bignè senza zucchero, alla quale fu dato il nome di pasta reale. Qualunque fornaio e salsamentario ne è fornito, ed è facile perciò il provvedersene.

Se ne mette una cucchiaiata a persona, dopo aver versato il brodo bollente nella scodella.

È una zuppa leggera e che può mangiarsi impunemente dai convalescenti.

Zuppa stracciatella.

Per una persona basta mezz'uovo sbattuto, un cucchiaio di pane pesto, oppure di semolino, poco sale ed un pizzico di parmigiano grattato, (se il medico curante approva quest'ultima addizione); si scioglie e si mischia bene con un po' di brodo freddo, poi si mette una tazza di brodo a bollire, vi si mischia il composto preparato, e si lascia bollire alcuni minuti.

Zuppa d'uovo filato per ammalati e convalescenti.

Mettete in una tazza mezz'uovo sbattuto con un mezzo cucchiaio di farina, aggiungete un granello di sale e mischiate bene finchè il composto divien liscio come un velluto. Esso non dev'essere ne troppo denso nè eccessivamente liquido, se ciò fosse, correggetelo o con un goccio d'acqua o con un pizzico di farina. Intanto che avrete messo a bollire il brodo, fate un cartoccino di carta palomba, od altra simile, consistente, mettete il composto nel cartoccio e chiudetelo, spuntategli un poco la punta, quanto possa passare un filo finissimo del composto, e questo filo continuo lo farete cadere sul punto dove il brodo bolle, premendo un po' con la mano al disopra per mantenere la continuità.

Così quando il composto è finito fate bollire altri due minuti e la zuppa è fatta.

N. B. — Per avere un cartoccio ben fatto bisogna tagliare un triangolo di carta e formare il cartoccio, in modo che i pizzi stiano tutti al disopra.

Zuppa panata alla francese.

Mettete un quintino e mezzo d'acqua (o di brodo) in una casseruola, aggiungete un pizzico di sale, 4 o 5 gr. di burro e 15 gr. di pane rotto (non tagliato) in pezzetti. Mettete la casseruola su fuoco vivace e fate bollire per circa 13 minuti, sempre rimestando con un mestolo, perchè il pane non si attacchi nel fondo.

Intanto sciogliete un rosso d'uovo con due cucchiai di latte. Appena la panata è pronta versatela in una zuppierina, mischiatele alla svelta il rosso d'uovo diluito ed 8 grammi di burro fresco.

N. B. — Nel caso che la panata diventasse troppo dura, diluitela un poco con qualche cucchiaiata di latte.

Zuppa d'orzo.

Chi ha dei bambini, sopratutto se questi sono gracilini, dovrebbe nutrirli spesso con questa zuppa, specialmente nei mesi d'inverno. Infatti la zuppa d'orzo ha un'azione dolcificante, pettorale, oltre ad essere nutritiva per eccellenza e appetitosa.

Per 5 o 6 persone prendete 80 grammi di orzo perla di Germania (1) (il quale è piccolissimo quanto il grano di miglio) lavatelo bene in acqua tiepida, dopo averlo mondato s'intende da qualche pagliuzza o altro, e poi mettetelo a cuocere con acqua e sale (2) in un recipiente il quale contenga più di un litro di acqua e che, per quanto è possibile, fra l'orzo ed il suo bagno diventi colmo; mischiate bene, aggiungete un pizzico di sale e fatelo bollire tre o quattro ore, pian pianino sull'angolo del fornello, schiumatelo e distaccatelo sotto di quando in quando perchè non si attacchi al fondo della casseruola, e se occorre rifondetevi un po' d'acqua calda.

Quando l'orzo sarà cotto, levatelo dal fuoco, diluitelo con un bicchiere di latte, oppure, ciò che sarebbe molto meglio, con un bicchiere di panna sciolta, quindi aggiungetegli due rossi d'uova diluiti prima con un po' di latte, od acqua, gustatelo bene di sale, ed ultimate con amalgamargli, (proprio al momento di versarlo nella zuppiera) 60 grammi di burro fresco ed un pizzico di parmigiano grattato.

Per una persona bastano 15 grammi.

(1) Meglio prendere di quello finissimo della grossezza di una testa di spillo.

(2) Naturalmente, se avete del brodo tanto meglio, ma anche con sola acqua riesce buonissima.

Si può confezionare la zuppa anche cuocendola soltanto in brodo buono, e senza l'aggiunta delle uova e della crema.

Zuppa di perle del Giappone.

Da poco tempo si trova in vendita un nuovo prodotto per minestra, denominato *perle del Giappone* o *perle del Tonchino*.

Ne occorrono un cucchiaio per persona e si gettano adagio nel brodo in ebollizione, poi si lasciano cuocere pian piano finchè divengono trasparenti.

Alcuni amano di aggiungere a questa zuppa una *lega* di rossi d'uova stemperati con un po' di panna e che vi si mischia nel momento di versarla nella zuppiera.

È una zuppa buona, sana, indicata specialmente per gli stomachi deboli.

Zuppa pettorale di rane.

Nella stagione invernale in cui l'influenza invade ogni casa, dalle quali si sentono continuamente ripetere colpi di tosse in tutti i toni e in tutte le chiavi, è utilissima la presente ricetta, molto giovevole agli affetti di tose secca ed ostinata.

Fate cuocere due o tre dozzine di rane con acqua, sale, un pochino di burro e qualche erba aromatica, ma in piccola quantità. Poi pestate le rane, diluitele col loro brodo stesso, fatele bollire, quindi passatene il liquido a traverso uno staccino e ponetelo nuovamente al fuoco; schiumate, sentite se sta bene di sale, mettetevi dipoi un pugno di orzo perlato, e due rape in pezzi.

Fate cuocere tre ore sull'angolo del fornello, distaccandone il fondo di quando in quando, ed in ultimo versate nella zuppiera, mischiandovi prima un altro pezzo di burro fresco.

Zuppa in genere.

Mi astengo dal descrivere il modo di fare le zuppe di semolino, pastine, ecc. poichè è notorio che questo genere di zuppe debbono essere ben cotte, poco dense, e fatte di paste fresche e di buona qualità, e non occorre perciò nessuna capacità speciale.

Zucca.

Legume nutriente e sano. I semi di questo legume, mangiati crudi, (sbucciati, s'intende) e poi seguiti a breve distanza da un purgante d'olio di ricino, liberano dalla tenia o verme solitario.

Zucchero.

Molto utile all'alimentazione e giovevole all'organismo, eccetto s'intende per talune malattie, e fra queste il diabete.

Oggi la scienza ha dichiarato che lo zucchero è insieme condimento ed alimento. Preso con moderazione facilita la digestione, perchè con la sua gradevole sapidità rileva il gusto degli alimenti sciocchi, ma abusandone poi sarebbe cosa pericolosa.

Zucchine.

Le zucchine lessate e condite con olio o burro sono un alimento innocuo, esse giovano più che altro nella stitichezza e nella gastro-enterite.

INDICE

Prefazione . . . . . *Pag.* 5
Parte prima. — Alimentazione ed igiene . . . . . » 9
Attenti come si mangia! . . . . . » 11
Appetito . . . . . » 14
Alimentazione nelle malattie acute infettive . . . . » 15
Alimentazione liquida nel tifo . . . . . » 16
Alimentazione nel reumatismo, acido urico, gotta . . . » 17
Alimentazione per i diabetici . . . . . » 19
Ancora sul diabete . . . . . » 25
Alimentazione nella nefrite . . . . . » 27
Alimentazione dei nevrastenici . . . . . » 30
Alimentazione nella convalescenza. . . . . » 31
Alimentazione dei fanciulli . . . . . » 32
Alcoolismo . . . . . » 36
Affezioni di cuore. . . . . » 38
Affezioni di fegato . . . . . » 38
Asmatici, malati di petto, ecc. . . . . » 39
Anemia . . . . . » 40
Angina . . . . . » 43
Aria e nettezza. . . . . » 43
Carattere dell'uomo e della donna nelle malattie . . . » 45
Cambiamento d'aria. . . . . » 48
Comandamenti igienici-gastronomici per i vecchi. . . . » 48
Conforti ai malati. . . . . » 50
Consigli utili per preservarsi dalle malattie contagiose. » 52
Consigli igienici. . . . . » 54
Consigli per la salute dei bambini . . . . . » 55

Costipazione . . . . . *Pag.* 57
Cura della dispepsia gastrica dei lattanti. . . . . » 58
Cura purificatrice del sangue. . . . . » 62
Dispepsia. . . . . » 64
Dose di vitto. . . . . » 66
Economie dannose . . . . . » 66
Erpetici . . . . . » 67
Flussione di petto. . . . . » 68
Freddo. . . . . » 70
Gastralgia . . . . . » 71
Gottosi. . . . . » 71
Gravidanza. . . . . » 72
Indigestione . . . . . » 74
Infiammazione delle palpebre (Blefarite) . . . . . » 74
Influenza . . . . . » 74
Insonnia . . . . . » 76
Obesità. . . . . » 78
Pasti giornalieri . . . . . » 78
Per la respirazione degli ammalati di gola, polmoni, ecc. » 80
Per prolungare l'esistenza. . . . . » 81
Per inghiottire le pillole . . . . . » 83
Peso del corpo umano . . . . . » 84
Precetti . . . . . » 86
Polvere per annasare nel raffreddore . . . . . » 87
Puerperio . . . . . » 87
Purganti . . . . . » 88
Respirazione . . . . . » 88
Rigorosità sulla scelta degli alimenti. . . . . » 91
Salute e bellezza . . . . . » 91
Scrofolosi . . . . . » 93
Stitichezza abituale . . . . . » 93
Somministrazione dei medicinali . . . . . » 94
Sonno . . . . . » 94
Sonnolenza dopo i pasti. . . . . » 94
Sonnolenza durante il caldo . . . . . » 95
Succhi gastrici . . . . . » 95
Tubercolosi. . . . . » 96
Varietà di cibo. . . . . » 96
Vermi dei bambini . . . . . » 96
Visitando i malati. . . . . » 100

Parte seconda. — Cucina e sostanze alimentari. . *Pag.* 101
Aceto . . . . . » 103
Acciughe salate. . . . . » 103
Acqua . . . . . » 103
Acqua albuminosa . . . . . » 104
Acqua panata. . . . . » 104
Albicocca. . . . . » 105
Aglio. . . . . » 106
Alimenti ventosi. . . . . » 106
Alimenti non ventosi . . . . . » 106
Anice . . . . . » 106
Animelle d'abbacchio o di capretto al prosciutto. . . . » 107
Arancio . . . . . » 109
Arow-root . . . . . » 109
Asparagi . . . . . » 110
Bacchio . . . . . » 111
Bavarese alla vaniglia. . . . . » 111
Bianco mangiare . . . . . » 112
Bieta o bietola . . . . . » 113
Bibite di aceto . . . . . » 113
Bibite di aranci o limoni . . . . . » 115
Biscotti. . . . . » 115
Biscottini al formaggio . . . . . » 117
Biscottini di Novara . . . . . » 117
Birra. . . . . » 118
Bisteccbine alla russa . . . . . » 120
Brodo . . . . . » 121
Brodo di manzo . . . . . » 121
Brodo ristretto . . . . . » 122
Brodo di vitella. . . . . » 123
Brodo di pollo . . . . . » 124
Brodo d'ossa. . . . . » 124
Brodo e latte. . . . . » 125
Brodo panato. . . . . » 126
Brodo di pesce . . . . . » 126
Brodo di rane . . . . . » 127
Brodo d'orzo e ranocchi. . . . . » 128
Broccoli e cavolifiori . . . . . » 129
Budino di riso caldo all'arancio . . . . . » 129
Budino di semolino . . . . . » 130

Budino di tapioca. . . . . *Pag.* 131
Bufalo . . . . . » 132
Caffè. . . . . » 133
Caffè di cicoria. . . . . » 134
Canapès croccanti di muzzarella. . . . . » 135
Cappuccina. . . . . » 136
Carciofi . . . . . » 137
Cardoni o (gobbi) alla parmigiana . . . . . » 137
Cardoni fritti. . . . . » 138
Carota rossa . . . . . » 139
Carota o radica gialla. . . . . » 139
Castagne . . . . . » 139
Carallo. . . . . » 139
Cavolo . . . . . » 140
Cibi economici . . . . . » 140
Cioccolato . . . . . » 140
Cioccolato all'Eminenza . . . . . » 141
Cipolla . . . . . » 141
Cocciniglia . . . . . » 142
Confetti . . . . . » 142
Composta di prugne d'Amelia e altre specie . . . . . » 143
Conchiglie di pesce . . . . . » 143
Crema al bagnomaria. . . . . » 144
Crema d'uova spumosa al formaggio . . . . . » 145
Crema montata o Chantilly . . . . . » 146
Crescione. . . . . » 147
Crocchette di riso alla provatura . . . . . » 147
Crocchette di pollo . . . . . » 148
Crocchette di vitello . . . . . » 149
Crocchette di pesce . . . . . » 149
Crocchette d'uova. . . . . » 149
Crocchette di animelle. . . . . » 150
Crostini di provature . . . . . » 150
Crostini di provature alle alici. . . . . » 150
Datteri . . . . . » 151
Decotti. . . . . » 151
Decotto d'altea . . . . . » 152
Decotto di limone. . . . . » 152
Decotto d'orzo . . . . . » 152
Decotto di semi di lino . . . . . » 153

Decotto di lichene . . . . . *Pag.* 153
Decotto di camomilla . . . . . » 153
Decotto di riso . . . . . » 153
Decotto di biada . . . . . » 154
Decotti vari . . . . . » 154
Fagiolini . . . . . » 154
Ferro . . . . . » 154
Fichi freschi o secchi . . . . . » 154
Filetti di tacchino o di pollo al burro . . . . . » 155
Filetti di zucchine fritti . . . . . » 155
Formaggi . . . . . » 158
Fragole . . . . . » 159
Frittata dolce alla Celestina . . . . . » 159
Frittata al rhum . . . . . » 159
Fritto di testina di vitella . . . . . » 160
Frutta . . . . . » 160
Funghi . . . . . » 162
Gallette all'anaci . . . . . » 162
Gâteau di Savoja . . . . . » 163
Gelatina di manzo o di pollo . . . . . » 164
Gelatina di frutta . . . . . » 166
Gelatina di ribes . . . . . » 166
Altro modo di fare la gelatina di ribes . . . . . » 166
Gelatina di albicocche . . . . . » 167
Gelatina di cotogne . . . . . » 168
Gelati e granite . . . . . » 168
Gelato di crema . . . . . » 168
Gelato di crema al cioccolato . . . . . » 170
Gelato di frutta . . . . . » 170
Gelato di limone . . . . . » 172
Gelato di arancio . . . . . » 172
Gelato di mandarino . . . . . » 172
Gelato di frutta fresche e panna di latte . . . . . » 173
Granite . . . . . » 174
Granita di limone o di arancio . . . . . » 174
Granita di caffè . . . . . » 174
Granita di caffè-latte . . . . . » 175
Granita di latte di mandorle . . . . . » 175
Ghiaccio . . . . . » 175
Gnocchi di semolino . . . . . » 176

Gnocchi teneri di latte . . . . . *Pag* 177
Indivia . . . . . » 178
Insalate . . . . . » 178
Insalata d'aranci al madera . . . . . » 178
Interiori o frittagliami . . . . . » 178
Lampone . . . . . » 179
Latte di vacca . . . . . » 180
Latte di capra . . . . . » 181
Latte d'asina . . . . . » 181
Latte di donna . . . . . » 182
Latte di mandorle . . . . . » 182
Latte di pollo . . . . . » 183
Lattuga . . . . . » 183
Limone . . . . . » 183
Limonata gassosa . . . . . » 184
Liquori e spiriti . . . . . » 184
Luppolo . . . . . » 187
Maccheroni alla crema . . . . . » 187
Manderini e limo . . . . . » 188
Manzo . . . . . » 189
Mele . . . . . » 189
Mele ranette in composta . . . . . » 190
Mele cotte nella bragia . . . . . » 191
Mele meringate . . . . . » 191
Mele al forno . . . . . » 192
Melograno . . . . . » 192
Meloni, cocomeri, cetrioli . . . . . » 193
Merluzzi e spigole . . . . . » 193
Miele . . . . . » 193
Montone o castrato . . . . . » 194
Mortificazioni delle carni . . . . . » 194
Nespole (Mespilus Vulgaris) . . . . . » 195
Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, ecc. . . . . » 195
Noce vomica . . . . . » 195
Oliva . . . . . » 197
Orzo . . . . . » 197
Ostriche . . . . . » 197
Pane . . . . . » 198
Pan dorato . . . . . » 199
Pan dorato dolce . . . . . » 200

Pan di Spagna . . . . . *Pag.* 201
Pan di Spagna (altro modo di farlo). . . . . » 202
Pasta . . . . . » 202
Paste all'anici . . . . . » 202
Patate . . . . . » 203
Pesce . . . . . » 203
Pesche . . . . . » 204
Pere . . . . . » 205
Piccioni grigliati . . . . . » 205
Piselli . . . . . » 206
Pizza con cioccolata . . . . . » 208
Polentina dolce per bambini. . . . . » 208
Pollame . . . . . » 209
Pollo bollito con riso . . . . . » 209
Pollo stufato in bianco . . . . . » 210
Polli fritti alla fiorentina . . . . . » 210
Poncio gelato alla romana . . . . . » 211
Polpa di carne cruda per la cura dei malati. . . . . » 211
Pomodoro . . . . . » 214
Quaglie. . . . . » 214
Ravanelli. . . . . » 214
Ribes o groscille. . . . . » 215
Risotto in bianco . . . . . » 216
Risotto con uova . . . . . » 217
Rhum . . . . . » 217
Sale da cucina o cloruro di sodio . . . . . » 217
Savoiardini all'essenza di fior d'arancio . . . . . » 218
Sciroppo di more. . . . . » 218
Sciroppo d'orzata . . . . . » 219
Sedano. . . . . » 220
Seltz e Soda-Water. . . . . » 221
Senape. . . . . » 221
Sgaloppine di vitella o fritto piccato. . . . . » 222
Sogliole al vino bianco . . . . . » 223
Spinaci. . . . . » 223
Spinaci al burro e latte. . . . . » 224
Strutto, olio, grasso, ecc. ecc. . . . . » 224
Sughi di carne arrosto . . . . . » 225
Tazzine di crema al caffè. . . . . » 226
The . . . . . » 227

The di Coca . . . . . *Pag.* 228
The di bove o beef-tea . . . . . » 228
The di bove a vapore . . . . . » 228
The di foglie di arancio. . . . . » 229
Triglie alla maitre d'hôtel. . . . . » 230
Trippe, budelli e fegati . . . . . » 230
Uova. . . . . » 231
Uova da bere dette « à la coque ». . . . . » 231
Uova affogate o « pochées ». . . . . » 232
Uova alla svizzera . . . . . » 232
Uova alla neve . . . . . » 233
Uova strapazzate . . . . . » 234
Uovi spumosi allo zucchero per bambini convalescenti, ecc. » 234
Uva . . . . . » 235
Uve secche, zibibbo, sultanina, ecc. . . . . » 238
Vermouth . . . . . » 238
Vino . . . . . » 238
Vino caldo . . . . . » 240
Vitello . . . . . » 240
Vitello in salsa d'uova. . . . . » 241
Zabaione . . . . . » 243
Zabaione gelato. . . . . » 243
Zuppa di pane . . . . . » 244
Zuppa di tapioca . . . . . » 244
Zuppa di sagou. . . . . » 245
Zuppa di pasta reale . . . . . » 245
Zuppa stracciatella . . . . . » 245
Zuppa d'uovo filato per ammalati e convalescenti . . . » 246
Zuppa panata alla francese . . . . . » 246
Zuppa d'orzo . . . . . » 247
Zuppa di perle del Giappone . . . . . » 248
Zuppa pettorale di rane. . . . . » 248
Zuppa in genere . . . . . » 249
Zucca . . . . . » 249
Zucchero. . . . . » 249
Zucchine . . . . . » 249